

# Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III

*by* Evi Rosita

---

**Submission date:** 26-May-2023 09:12AM (UTC-0500)

**Submission ID:** 2102497430

**File name:** 574-Article\_Text-1357-1-10-20200918.pdf (330.76K)

**Word count:** 3691

**Character count:** 21662

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III  
(di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kec Gudo, Kab Jombang)**

Dheby Firdayani<sup>1</sup>Evi Rosita<sup>2</sup>

<sup>12</sup> STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

<sup>1</sup>email : [dheby\\_firda@gmail.com](mailto:dheby_firda@gmail.com), <sup>2</sup>email : [evi\\_icme@yahoo.com](mailto:evi_icme@yahoo.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering dialami wanita hamil trimester II dan III. Melakukan senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di BPM Aminatur Rofiah, SST. **Metode Penelitian** Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental dengan rancangan one group pretest posttest design. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang berjumlah 35 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Variable independent senam hamil dan variable dependent penurunan nyeri punggung bawah. Instrumen penelitian menggunakan observasi. Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dengan analisa data Spearman Rank. **Hasil Penelitian** menunjukkan sebelum dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) sebanyak 19 responden (54,3%), sedangkan setelah dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 22 responden (62,9%). Uji statistik Spearman Rank menunjukkan  $p$  value = 0,000 <  $\alpha$  (0,05) sehingga  $H_1$  diterima. **Kesimpulannya**, ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. **Saran** Diharapkan dapat termotivasi untuk melakukan senam hamil lebih baik lagi dalam pengabdian masyarakat maupun hal lainnya yang terkait dengan senam hamil.

**Kata Kunci** : Senam hamil, nyeri punggung bawah

**THE EFFECT OF PREGNANT GYMNASTIC ON THE DECREASING OF BREATH PAIN IN PREGNANT WOMEN TRIMESTER II AND III  
(In BPM Aminatur Rofiah SST, Sepanyul Village, Gudo District, Jombang Regency)**

**ABSTRACT**

**Introduction** Lower back pain is a common problem for pregnant women of the 2nd and 3rd trimesters. Making pregnancy exercise can alleviate lower back pain. The purpose to determine the effect of pregnancy exercise on the reduction of back pain in pregnant women trimester II and III in BPM Aminatur Rofiah, SST. **Research Method** This type of research is pre experimental with one group pretest posttest design. The population of this study were all pregnant women of trimester II and III who practically 35 pregnant women. The sampling technique uses total sampling. Independent pregnancy variable variables and dependent variable decrease in lower back pain. Research instrument used. Data processing using editing, coding, scoring, tabulating with Rank Spearman data analysis. **The results of the research** Before the pregnancy exercise most of the respondents Discussion with scale 4 (very painful) as much as 19 respondents (54,3%), while after pregnancy exercise most of respondent Share with scale 3 (more pain) as much as 22 respondents (62,9%). Spearman Suggestions It is expected to be motivated to do better pregnancy exercises in community service and other matters related to pregnancy exercise. Rank statistical test shows  $p$  value =

$0,000 < \alpha (0,05)$  of  $H_1$  received. **Conclusion**, There is influence of pregnancy exercise to decrease of lower back pain of pregnant mother of trimester II and III.

**Keywords:** Pregnant gymnastics, lower back pain

## PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah. Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan senam hamil (Febriana, 2013 : 4)

Hasil dari penelitian pada ibu hamil 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* (nyeri punggung) (Febriana, 2013 : 3).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 2018 di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang didapatkan 10 dari 10 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung bawah saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan *hormone relaksan*, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang meningkatkan mobilitas sendi di pelvis (Braxshaw, 2008 : 112).

Salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung bawah dengan melakukan senam hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil (Febriana, 2013 : 4)

## Tujuan

Mengetahui 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.

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian *pre eksperimental* dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek, menilai pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.

### Populasi, Sampel dan Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di BPM Aminatur Rofiah, SST yaitu sejumlah 35 responden.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. Penelitian ini sampelnya adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di BPM Aminatur Rofiah, SST yaitu sejumlah 35 responden. Variabel independent dalam penelitian ini adalah senam hamil. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah penurunan nyeri punggung bawah.

### Pengumpulan dan Analisa Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan leaflet, dilakukan pengolahan data melalui tahapan *Editing, Coding, Scoring* dan *Tabulating*. Teknik uji statistik yang dipilih yaitu uji *Spearman Rank*. Perhitungan dilakukan dengan program SPSS 16. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan cara jika nilai  $\rho < 0,05$  maka  $H_1$  diterima, artinya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III, jika nilai  $\rho > 0,05$  maka  $H_1$

ditolak<sup>27</sup> artinya tidak ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.

**HASIL PENELITIAN**

**Data Umum**

**Karakter Responden Berdasarkan Umur**

Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

| No | Umur        | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|----|-------------|---------------|----------------|
| 1  | < 20 tahun  | 3             | 8,6            |
| 2  | 20-35 tahun | 25            | 71,4           |
| 3  | >35 tahun   | 7             | 20,0           |
| 15 | Total       | 35            | 100,0          |

Sumber : Data Primer 2018.

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 25 responden (71,4%)

**Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan**

Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018

| No | Pendidikan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----|------------|---------------|----------------|
| 1  | SD         | 3             | 8,6            |
| 2  | SMP        | 17            | 48,6           |
| 3  | SMA/SMK    | 14            | 40             |
| 4  | Perguruan  | 1             | 2,9            |

| Tinggi | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------|---------------|----------------|
| Total  | 35            | 100,0          |

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan hampir setengahnya responden berpendidikan SMP yaitu 17 responden (48,6%).

**Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan**

Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

| No | Pekerjaan  | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----|------------|---------------|----------------|
| 1  | PNS        | 1             | 2,9            |
| 2  | Swasta     | 4             | 11,4           |
| 3  | Wiraswasta | 2             | 5,7            |
| 4  | IRT        | 28            | 80,0           |
|    | Total      | 35            | 100,0          |

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan hampir seluruhnya responden bekerja sebagai IRT yaitu 28 responden (80,0%).

**Karakteristik Reponden Berdasarkan Kehamilan**

Tabel 5.4 Karakteristik responden berdasarkan kehamilan ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

| No | Paritas   | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----|-----------|---------------|----------------|
| 1. | Hamil 1   | 8             | 22,9           |
| 2. | Hamil 2-4 | 27            | 77,1           |
| 3  | Hamil >5  | 0             | 0              |
|    | Jumlah    | 35            | 100,0          |

Sumber : Data Primer, 2018.

33 Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan sebagian besar responden hamil ke 2-4 yaitu 27 responden (77,1%).

#### 22 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan Ibu

Tabel 5.5 Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

| No            | Usia Kehamilan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------|----------------|---------------|----------------|
| 1             | 4-6 bulan      | 14            | 40,0           |
| 2.            | 7-9 bulan      | 21            | 60,0           |
| <b>Jumlah</b> |                | <b>35</b>     | <b>100,0</b>   |

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan sebagian besar responden usia kehamilannya 7-9 bulan yaitu 21 responden (60,0%).

#### Karakteristik Responden Berdasarkan Senam Hamil Pada Kehamilan Sebelumnya.

Tabel 5.6 Karakteristik responden berdasarkan senam hamil pada kehamilan sebelumnya pada ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

| No            | Beban        | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------|--------------|---------------|----------------|
| 1.            | Pernah       | 0             | 0              |
| 2.            | Tidak pernah | 35            | 100,0          |
| <b>Jumlah</b> |              | <b>35</b>     | <b>100,0</b>   |

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan seluruhnya responden tidak pernah melakukan senam hamil yaitu 35 responden (100%).

#### Data Khusus

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

Tabel 5.10 Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung bawah sebelum dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

| No           | Skala Nyeri             | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|--------------|-------------------------|---------------|----------------|
| 1            | 0 (tidak nyeri)         | -             | -              |
| 2            | 1 (sedikit nyeri)       | -             | -              |
| 3            | 2 (sedikit lebih nyeri) | 5             | 14,3           |
| 4            | 3 (lebih nyeri)         | 11            | 31,4           |
| 5            | 4 (sangat nyeri)        | 19            | 54,3           |
| 6            | 5 (nyeri sangat hebat)  | -             | -              |
| <b>Total</b> |                         | <b>35</b>     | <b>100,0</b>   |

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) dengan jumlah 19 responden (54,3%).

#### Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III setelah dilaksanakan Senam Hamil.

Tabel 5.11 Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung bawah setelah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

| No           | Skala Nyeri             | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|--------------|-------------------------|---------------|----------------|
| 1            | 0 (tidak nyeri)         | 1             | 2,9            |
| 2            | 1 (sedikit nyeri)       | 2             | 5,7            |
| 3            | 2 (sedikit lebih nyeri) | 7             | 20,0           |
| 4            | 3 (lebih nyeri)         | 22            | 62,9           |
| 5            | 4 (sangat nyeri)        | 3             | 8,6            |
| 6            | 5 (nyeri sangat hebat)  | -             | -              |
| <b>Total</b> |                         | <b>35</b>     | <b>100,0</b>   |

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 22 responden (62,9%).

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

Tabel 5.12 Tabulasi silang penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

|                  | Intensitas nyeri | Setelah tindakan |     |     |     |      |     |     |      |      |   | Total | %    |       |
|------------------|------------------|------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|------|---|-------|------|-------|
|                  |                  | 0                | 1   | 2   | 3   | 4    | 5   |     |      |      |   |       |      |       |
| Sebelum tindakan | 0                | -                | -   | -   | -   | -    | -   | -   | -    | -    | - | -     | -    | -     |
|                  | 1                | -                | -   | -   | -   | -    | -   | -   | -    | -    | - | -     | -    | -     |
|                  | 2                | 1                | 2,9 | 1   | 2,9 | 3    | 8,6 | -   | -    | -    | - | 5     | 14,3 | -     |
|                  | 3                | -                | -   | 1   | 2,9 | 3    | 8,6 | 7   | 20,0 | -    | - | 11    | 31,4 | -     |
|                  | 4                | -                | -   | -   | -   | 1    | 2,9 | 1   | 2,9  | 42,9 | 3 | 8,6   | 19   | 54,3  |
|                  | 5                | -                | -   | -   | -   | -    | -   | -   | -    | 5,9  | - | -     | -    | -     |
| Totally          | 1                | 2,9              | 2   | 5,7 | 7   | 20,0 | 2   | 6,2 | 0    | 2,9  | 3 | 8,6   | 35   | 100,0 |

Uji statistik p value 0,000 < α (0,05).

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.12 tabulasi silang menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah sebelum dilaksanakan senam hamil dan setelah dilaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 19 responden atau 54,3%, dengan nyeri sebelum senam hamil menurut FPS-R nomor 4 (sangat nyeri) dan setelah dilaksanakan senam hamil dengan nyeri menurut FPS-R nomor 3 (lebih nyeri) sebanyak 22 responden atau 62,9%.

**PEMBAHASAN**

**Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III sebelum dilaksanakan Senam Hamil.**

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) dengan jumlah 19 responden (54,3%). Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. 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 (Braxshaw, 2008 : 112). Menurut peneliti nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester II dan III dapat disebabkan oleh 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.

29) Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 25 responden (71,4%). Nyeri punggung bawah selama kehamilan dipengaruhi oleh umur ibu. Wanita yang berusia lebih muda lebih sering mengalami nyeri punggung bawah sebagai efek perubahan hormonal selama kehamilan. Mereka lebih sensitif terhadap perubahan pada dirinya dan memiliki pandangan nyeri yang berbeda bila dibanding dengan wanita hamil yang berusia lebih tua. (Notoadmojo, 2003: 45). Menurut peneliti di umur 20-35 itu merupakan umur yang produktif bagi pasangan suami istri untuk hamil, tetapi pada kenyataannya ibu hamil usia 20-35 tahun mengalami nyeri punggung bawah hal itu dikarenakan perubahan hormonal, aktifitas berlebihan, perubahan postur tubuh ibu yang menyebabkan ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan hampir setengahnya dari responden berpendidikan SMP yaitu 17 responden (48,6% 17). Menurut (Notoadmojo, 2003 : 146) Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan memecahkan suatu masalah. Menurut peneliti seseorang yang berpendidikan SMP tergolong seseorang yang berpendidikan rendah, mereka menganggap bahwa senam hamil merupakan senam yang susah untuk dilakukan dan membutuhkan waktu lama

untuk melakukan senam hamil, karena kurangnya ilmu pengetahuan baru dan pola pikir serta anggapan masyarakat yang kurang untuk memahami senam hamil.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan hampir seluruhnya dari responden bekerja sebagai IRT yaitu 28 responden (80,0%). Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa seseorang yang bekerja, pengetahuannya akan lebih luas pada seseorang tidak bekerja, serta memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi, termasuk kesehatan sehingga pengetahuan dan pengalaman lebih banyak (WHO, 2009 : 128). Menurut peneliti responden yang berstatus sebagai IRT memiliki tanggung jawab yang penuh untuk mengurus keluarga sehingga banyak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, selain itu pengalaman dan ilmu yang diperoleh akan lebih sedikit, rasa ingin tahu akan ilmu baru pun rendah.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan hampir seluruhnya responden kehamilan ke 2-4 yaitu 27 responden (77,1%). Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung bawah sebelum kehamilan berisiko mengalami hal yang sama ketika hamil. Masalah memburuk jika ternyata otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar (Hakiki, 2010 : 87) Tanpa sokongan, uterus akan mengendur, kondisi yang membuat lengkungan punggung semakin memanjang. Kelemahan otot abdomen lebih umum terjadi pada grandemultipara yang tidak melakukan latihan. Para wanita primiravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya (Varney, 2014 : 226). Menurut peneliti ibu yang melahirkan lebih dari satu kali berisiko mengalami nyeri punggung bawah karena otot-otot wanita tersebut mengalami penurunan fungsi akibat dari kehamilan sebelumnya sehingga untuk menopang uterus atau rahim yang membesar tidak atau kurang maksimal.

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan sebagian besar responden usia

kehamilannya 7-9 bulan yaitu 21 responden (60,0%). Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan terutama pada trimester III karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya, kehamilan membuat pusat gravitasi pada ibu hamil berubah ke arah depan, seiring dengan perut yang semakin membuncit. Hal ini menyebabkan postur tubuh berubah akibatnya adalah nyeri atau ketegangan di punggung bawah (Varney, 2014 : 223). Menurut peneliti pada kehamilan trimester III ibu lebih banyak mengalami nyeri punggung bawah dibandingkan pada kehamilan trimester II dikarenakan seiring bertambahnya usia kehamilan perubahan postur tubuh ibu cenderung mengalami perubahan seperti lordosis, nyeri punggung bawah akan lebih meningkat jika ibu tidak pernah melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan seluruhnya dari responden belum pernah melakukan senam hamil yaitu 35 responden (100,0%). 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 (Febriana, 2013 : 4). Menurut peneliti pada Desa Sepanyol Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang sudah diadakan kelas ibu hamil setiap periode tertentu, pada periode atau gelombang ini ibu hamil belum diberikan materi senam hamil khususnya tentang nyeri punggung bawah dan senam hamil hal ini membuat ibu hamil tidak mengetahui pentingnya informasi tentang nyeri punggung bawah dan senam hamil.

### Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III setelah dilaksanakan Senam Hamil.

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 22 responden (62,9%). Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan 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 (Febriana, 2013 : 4).

Menurut peneliti senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan 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 II dan III.

Berdasarkan tabel 5.12 tabulasi silang menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah sebelum dilaksanakan senam hamil dan setelah dilaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 19 responden atau 54,3%, dengan nyeri sebelum senam hamil menurut FPS-R nomor 4 (sangat nyeri) dan setelah dilaksanakan senam hamil dengan nyeri menurut FPS-R nomor 3 (lebih nyeri) sebanyak 22 responden atau 62,9%.

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *Spearman Rank* 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  $\rho$  value adalah  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Bila  $\rho$  value  $< \alpha (0,05)$  berarti ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Hal ini menunjukkan bahwa 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian  $H_0$  yang menyatakan tidak ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III ditolak dan  $H_1$  diterima. Jadi kesimpulannya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.

Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III karena didalam 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 (Potter, 2012 : 94). Menurut peneliti adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester II dan 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 didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat membuat elastisitas otot untuk kebugaran.

31

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang 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 maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III sebelum dilaksanakan senam hamil hampir setengahnya dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang.
2. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III setelah dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang.
3. Ada pengaruh penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah melaksanakan senam hamil terhadap <sup>1</sup> penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang.

### Saran

1. Bagi responden

Diharapkan <sup>1</sup> ibu hamil trimester II dan III dapat lebih aktif mengikuti kelas ibu hamil supaya dapat mengetahui metode-metode baru dalam ilmu kesehatan khususnya senam hamil karena senam hamil adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan keluhan lainnya selama kehamilan dan persalinan.

2. Bagi BPM dan Bidan  
Diharapkan Bidan dapat <sup>45</sup>us memberikan wadah khususnya kelas ibu hamil yang didalamnya terdapat senam hamil, karena kelas ibu hamil selain dapat memberikan informasi, kelas ibu hamil dapat berfungsi sebagai wadah untuk tukar pendapat. Bidan diharapkan untuk selalu upgrade ilmu terbaru tentang sanam hamil yang dapat di jadikan acuan dan bahan pertimbangan bagi bidan dalam menerapkan senam hamil dalam kelas ibu hamil.
3. Bagi prodi D4 Bidan Pendidik  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pembelajaran mahasiswa supaya dosen dan mahasiswa dapat termotivasi untuk melakukan senam hamil lebih baik lagi dalam pengabdian masyarakat maupun hal lainnya yang terkait dengan senam hamil.
4. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan dapat memberikan masukan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih baik, diharapkan peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian tentang senam hamil yaitu menganalisis manfaat lain dari senam hamil.

### KEPUSTAKAAN

Hakiki, 2010 *Nyeri Tulang Belakang Selama Kehamilan*.(di akses pada tanggal 8 April 2018) dari :<http://forikes-ejournal.com>

Harsono, T. 2013. *Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi*. Yogyakarta : Platinum

3 Manuaba, I.B.G. 2012. *Buku Ajar Pengantar Kuliah Teknik Operasi Obstetri dan Keluarga Berencana*. Jakarta : CV. Trans Info Media.

30 Notoatmojo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka cipta. Jakarta.

51 Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika

23 Perry & Potter. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medika Bedah. Edisi 8 volume 2*. Jakarta : EGC

40 Varney, Hellen. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV*. Jakarta. EGC

Yosefa, Febriana et all. 2013. *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil* Jurnal Online Keperawatan, Vol 1, No.1.  
(2014).<http://jom.ac.id/index.php/JOMSIK/article/views/3537/3432>  
(diakses tanggal 25 Maret 2018)

# Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III

## ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

|   |   |     |
|---|---|-----|
| 1 | Miftakhul Mu'alimah, Halimatus Saidah, Putri Wahyu Wigati, Sutrisni Sutrisni, Dewi Kartikasari, Sunaningsih Sunaningsih. "Pemberdayaan Ibu Hamil dengan menerapkan Prenatal Gentle Yoga menuju Kehamilan Sehat pada Ibu Hamil Trimester II dan III", <i>Journal of Community Engagement in Health</i> , 2022<br>Publication | 1%  |
| 2 | <a href="http://jurnal.untan.ac.id">jurnal.untan.ac.id</a><br>Internet Source   | 1%  |
| 3 | <a href="http://jurnal.stikesborneolestari.ac.id">jurnal.stikesborneolestari.ac.id</a><br>Internet Source   | 1%  |
| 4 | <a href="http://repository.radenfatah.ac.id">repository.radenfatah.ac.id</a><br>Internet Source   | 1%  |
| 5 | <a href="http://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a><br>Internet Source   | 1%  |
| 6 | Khusnul Nikmah, Eka Sarofah Ningsih, Vita Yushofa. "Peningkatan Pengetahuan Ibu   | <1% |

Hamil terhadap Senam Hamil sebagai upaya mengurangi kejadian Ruptur Perineum",  
Journal of Community Engagement in Health,  
2021

Publication

---

|    |  |      |
|----|--|------|
| 7  | Submitted to Universitas Negeri Semarang<br>Student Paper  | <1 % |
| 8  | repository.upi.edu<br>Internet Source  | <1 % |
| 9  | Lely Khulafa'ur R, Ridhatul Amnah.<br>"HUBUNGAN STATUS GIZI IBU HAMIL<br>DENGAN BAYI BERAT BADAN LAHIR RENDAH ( BBLR ) DI RSUD GAMBIRAN KOTA KEDIRI",<br>JURNAL KEBIDANAN, 2019<br>Publication | <1 % |
| 10 | satujam.com<br>Internet Source   | <1 % |
| 11 | e-journal.unmas.ac.id<br>Internet Source   | <1 % |
| 12 | ejournal.stikesbuleleng.ac.id<br>Internet Source   | <1 % |
| 13 | Neny Yuli Susanti, Nurul Khalifah Putri.<br>"PENGEMBANGAN SENAM HAMIL DAN<br>PENGARUHNYA TERHADAP PENGURANGAN<br>KELUHAN NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL   | <1 % |

TRIMESTER III", OKSITOSIN : Jurnal Ilmiah  
Kebidanan, 2019

Publication

---

14

Sunarsih Sunarsih, Soraya Putri, Neneng Siti Lathifah. "PERBEDAAN PEMBERIAN TABLET FE DENGAN JUS JERUK DAN TABLET FE DENGAN VITAMIN C TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER II", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2019

Publication

---

<1 %

15

Submitted to iGroup

Student Paper

---

<1 %

16

[publikasi.unitri.ac.id](http://publikasi.unitri.ac.id)

Internet Source

---

<1 %

17

Rizkianna Nur Wirian, Ika Agustina. "Differences in the Level of Development of Children Aged 3–4 Years Who Do Not Follow Play Activities and The Children Who Following Play Activities in PAUD the Village District of Kanigoro Jatinom Blitar", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2015

Publication

---

<1 %

18

Rosmiyati Rosmiyati. "PENGARUH DEMONSTRASI SENAM HAMIL TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS MADUKURO KECAMATAN KOTABUMI UTARA KABUPATEN LAMPUNG

<1 %

UTARA TAHUN 2018", Jurnal Kebidanan  
Malahayati, 2019

Publication

19

[de.slideshare.net](https://de.slideshare.net)

Internet Source

<1 %

20

[e-journal.uajy.ac.id](https://e-journal.uajy.ac.id)

Internet Source

<1 %

21

[jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id](https://jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id)

Internet Source

<1 %

22

[repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id](https://repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id)

Internet Source

<1 %

23

Teti Hayati, Busjra M Nur, Fitriani Rayasari, Yani Sofiani, Diana Irawati. "Perbandingan Pemberian Hiperoksigenasi Satu Menit DAB Dua Menit pada Proses Suction terhadap Saturasi Oksigen Pasien Terpasang Ventilator", Journal of Telenursing (JOTING), 2019

Publication

<1 %

24

[eprints.unm.ac.id](https://eprints.unm.ac.id)

Internet Source

<1 %

25

Submitted to STIE Perbanas Surabaya

Student Paper

<1 %

26

Silvia Dwi Rosanti, Sunomohadi Sunomohadi, Siti Fitria Ulfah. "Gambaran Pengetahuan Orang Tua Tentang Karies Gigi (Studi Siswa

<1 %

# Kelas 1 SD Negeri Kebonagung 1 Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo)", Jurnal Skala Kesehatan, 2020

Publication

27

Submitted to Universitas Diponegoro

Student Paper

<1 %

28

Submitted to Universitas Muhammadiyah  
Surakarta

Student Paper

<1 %

29

[ejournal.almaata.ac.id](http://ejournal.almaata.ac.id)

Internet Source

<1 %

30

[ojs.uho.ac.id](http://ojs.uho.ac.id)

Internet Source

<1 %

31

[publikasi.polije.ac.id](http://publikasi.polije.ac.id)

Internet Source

<1 %

32

[www.jurnalkesehatan.unisla.ac.id](http://www.jurnalkesehatan.unisla.ac.id)

Internet Source

<1 %

33

Submitted to UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

Student Paper

<1 %

34

[eprints.poltektegal.ac.id](http://eprints.poltektegal.ac.id)

Internet Source

<1 %

35

[jurnal.stkipbima.ac.id](http://jurnal.stkipbima.ac.id)

Internet Source

<1 %

36

[nanopdf.com](http://nanopdf.com)

Internet Source

<1 %

37

[repository.radenintan.ac.id](http://repository.radenintan.ac.id)

Internet Source

<1 %

38

[repository.ung.ac.id](http://repository.ung.ac.id)

Internet Source

<1 %

39

[ruj.uj.edu.pl](http://ruj.uj.edu.pl)

Internet Source

<1 %

40

APRILIA NURTIKASARI, Evi Noviasari.  
"HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU  
PREMENOPAUSE TENTANG OSTEOPOROSIS  
DENGAN SIKAP IBU DALAM MENCEGAH  
TERJADINYA OSTEOPOROSIS (Di RW-06  
Kelurahan Bawang, Kecamatan Pesantren,  
Kota Kediri)", JURNAL KEBIDANAN, 2019

Publication

<1 %

41

Iba Gunawan, Muhamad Riza. "PENGARUH  
TINGKAT PENDIDIKAN TERHADAP PRESTASI  
KERJA KARYAWAN", Progress: Jurnal  
Pendidikan, Akuntansi dan Keuangan, 2019

Publication

<1 %

42

Ribut Eko Wijanti, Indah Rahmaningtyas,  
Suwoyo Suwoyo. "Analisis Faktor Determinan  
Kejadian Kek Pada Ibu Hamil Di RSIA Citra  
Keluarga Kediri Tahun 2015", Jurnal Ilmu  
Kesehatan, 1970

Publication

<1 %

|    |  |      |
|----|--|------|
| 43 | ejournal.umm.ac.id<br>Internet Source  | <1 % |
| 44 | journal.ugm.ac.id<br>Internet Source   | <1 % |
| 45 | jurnal.stikesyatsi.ac.id<br>Internet Source  | <1 % |
| 46 | jurnal.unimus.ac.id<br>Internet Source   | <1 % |
| 47 | repo.stikesicme-jbg.ac.id<br>Internet Source   | <1 % |
| 48 | repository.unibos.ac.id<br>Internet Source   | <1 % |
| 49 | Sitti Hadijah, Hidayati Hidayati, Indriani Indriani, Wirawati Amin. "Penyuluhan dengan Media Audiovisual Memengaruhi Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Kebutuhan Dasar Ibu Hamil", Jurnal Kebidanan Malakbi, 2021<br>Publication | <1 % |
| 50 | Mardliyataini Haji Sulaiman, Rostika Flora, Mohammad Zulkarnain, Indah Yuliana, Risnawati Tanjung. "Defisiensi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil", Journal of Telenursing (JOTING), 2022<br>Publication           | <1 % |
| 51 | Nopi Anggista Putri, Sukarni Sukarni, Siti Maesaroh. "Hubungan Pengetahuan dengan  | <1 % |

# Sikap Ibu Tentang Menopause", Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2016

Publication

---

52

Noviyanti, Yessi Azwar, Eva Santi. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Welding", HEALTH CARE : JURNAL KESEHATAN, 2021

Publication

---

<1 %

53

tugaskebidanand3.blogspot.com

Internet Source

---

<1 %

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off