

PENELITIAN ILMIAH

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI PUSKESMAS BANGKALAN

The Effect of Pregnancy Exercise On Decreasing Back Pain in Third Trimester Pregnant Woman in Puskesmas Bangkalan

Merlyna Suryaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep.*)
Alvin Abdillah, S.Kep., Ns., M.A.P., M.Kep *)
Sufiyani*)

ABSTRACT

Pregnancy causes most of the woman's body to change and will cause the emergence of one of the back pain complaints. Based on preliminary study of 8 (80%) of 10 third trimester pregnant women complained impaired in doing activity while the rest did not complain disturbed in doing its activity. The purpose of this study to analyze the influence of pregnancy exercise to decrease back pain in third trimester pregnant women at health center bangkalan.

This research uses Quasy Experimental design with pretest-posttes with control group approach. Independent variable is pregnancy exercise, dependent variable is decrease of back pain in pregnant mother of trimester III. The population was third trimester pregnant women at Bangkalan Health Center and the sample were 18 people, 9 treatment groups, and 9 control groups using purposive sampling technique. The result of this research is paired t test and independent test with $\alpha: 0,05$

The results showed that the pre and post treatment group in the analysis using paired t test in get P value: $0.000 < \alpha: 0,05$, This shows that H_0 is rejected that there is difference of pre and post pain level of treatment group. While in the control group in the analysis using paired t test in get P value: $0.001 < \alpha 0.05$ this means H_0 rejected, then there are differences in pre and post pain level of control group. And the results were analyzed using independent t-test in both groups obtained P Value: $0.000 < \alpha: 0,05$, it shows that H_0 is rejected, hence there is difference of pain scale scale between treatment group and control group.

It is expected that health workers to improve services and more intensive both quality and quantity in providing counseling to pregnant women about the benefits of pregnancy exercise to prevent back pain complaints

Keywords : pregnancy, pain, pregnancy exercies

PENDAHULUAN

Kehamilan sebagai keadaan fisiologis dapat diikuti proses patologis yang mengancam keadaan ibu dan janin. Kehamilan menyebabkan hampir seluruh tubuh wanita mengalami perubahan, terutama alat-alat kandungan, dan juga organ lainnya untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan janin (Mochtar, 2006).

Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika serta di antara perempuan kelas atas di Nigeria (Kristiansson, 2015).

Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, mempunyai dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil. Wanita yang hamil muda akan merasa mual, muntah, meriang dan lemas. Rasa mual dan muntah ini akan berkurang sampai trimester pertama berakhir. Pada trimester kedua tubuh sudah mulai beradaptasi dan rasa mual dan muntah sudah mulai berkurang.

Pada trimester ketiga, keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil (Venkata & Venkateshiah 2009). Nyeri punggung merupakan salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum, selama masa kehamilan menjelang bulan ke tujuh, banyak wanita hamil mengalami nyeri punggung (Murkoff, Heidi, 2006).

Berdasarkan hasil wawancara awal yang terhadap 10 orang ibu hamil trimester ketiga di Wilayah Puskesmas Bangkalan, ditemukan 8 (80%) dari 10 ibu hamil trimester ketiga mengeluh terganggu dalam melakukan aktivitas sedangkan sisanya tidak mengeluh terganggu dalam melakukan aktivitasnya.

Nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh selama kehamilan, lekukan pada tulang lumbal yang disertai pembulatan pada bahu serta dagu yang menggantung sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis, dan tegangan tambahan

37 dapat dirasakan diatas ligament tersebut, aktivitas selama kehamilan juga menjadi faktor terjadinya nyeri punggung selama kehamilan, banyak tugas rumah tangga seperti menyetrika atau menyiapkan makanan yang dapat dilakukan dalam posisi duduk, bukan berdiri tetapi dilakukan dengan berdiri dalam waktu yang lama, termasuk jika ibu hamil harus mengangkat objek berat maka terjadi tegangan pada otot panggul, semua gerakan berputar sambil mengangkat merupakan gerakan yang berbahaya dan tidak boleh dilakukan (Fraser, 2009). Keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat seiring paritas (Varney.2007).Nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil akan mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan minggu ke 28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum (Mander, 2004).

Apabila nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan(Eileen, 2007).

Senam hamil ini dapat meringankan keluhan nyeri panggul yang dirasakan oleh ibu hamil karna dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Yosefa, dkk 2013). Latihan disertai dengan pendidikan tentang bentuk tubuh selama hamil dapat mencegah dan menghilangkan nyeri punggung pada ibu hamil. Posisi dan latihan yang mengurangi bungkuk danatau meningkatkan tonus otot perut, juga dapat mencegah atau menghilangkan sakit punggung bagian bawah (Simkin, Whalley & Keppler, 2008)

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Bangkalan

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi-experiment*) dengan pendekatan *Pretest-Posttest with ControlGroup*. Rancangan ini berupaya untuk mengungkap hubungan

sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimental. Variabel penelitian yang digunakan adalah variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini variabel independennya adalah senam hamil dan variabel dependen adalah penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Populasi pasien yang mengalami nyeri punggung pada trimester ke III 20 orang dengan besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 18 pasien dengan metode pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah SOP dan kuesioner penelitian. Analisis statistik bivariat diperoleh dengan perangkat komputer menggunakan uji statistik *Shapiro will, paired t tes* dan *ondependent t tes*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ke III. Hasil analisis data umum distribusi frekuensi karakteristik responden dan data khusus hasil analisis uji statistik dengan menggunakan Uji *Shapiro will, Paired t tes, dan indepedent t test*. dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia responden

No	Umur (th)	Perlakuan		Kontrol	
		f	%	f	%
1	24-26	3	33.3	5	55.6
2	27-29	6	66.7	4	44.4
	Total	9	100	9	100

Sumber : Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok perlakuan yang diberikan senam hamil lebih dari 50 % responden berada di kelompok usia 24-26 tahun yaitu 6 (66,7%) responden. Sedangkan pada kelompok kontrol lebih dari 50 % responden berada di kelompok usia 24-26 tahun yaitu 5 (55,6%) responden.

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan usia kehamilan responden

No	Usia kehamilan	Perlakuan		Kontrol	
		f	%	f	%
1	7 bln	5	55.6	5	55.6
2	8 bln	4	44.4	4	44.4
	Total	9	100	9	100

Sumber : Data Primer (2017)

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa usia kehamilan pada kelompok perlakuan lebih dari 50% usia kehamilan 7 bulan 5 (56%) responden. Sedangkan usia kehamilan pada kelompok kontrol lebih dari 50% usia kehamilan 7 bulan 5 (56%) responden.

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan terakhir responden

No	Pendidikan	Perlakuan		Kontrol	
		f	%	f	%
1	SD	0	0	0	0
2	SMP	6	66.7	7	77.8
3	SMA	3	33.3	2	22.2
4	PT	0	0	0	0
	Total	9	100	9	100

Sumber : Data Primer (2017)

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa pendidikan pada kelompok perlakuan lebih dari 50% berada pada sekolah menengah pertama 6 (67%) responden. Sedangkan pendidikan pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada sekolah menengah pertama 7 (78%) responden.

Tabel 4 Distribusi frekuensi berdasarkan jumlah anak pada responden responden

No	Jumlah Anak	Perlakuan		Kontrol	
		f	%	f	%
1	1 anak	4	44.4	5	55.6
2	2 anak	4	44.4	3	33.3
3	3 anak	1	11.1	1	11.1
	Total	9	100	9	100

Sumber : Data Primer (2017)

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa jumlah anak pada kelompok perlakuan terbanyak pada satu anak dan dua anak 4 (44,4%) responden. Sedangkan jumlah anak pada kelompok kontrol terbanyak pada satu anak 5 (55,6%) responden.

Tabel 5 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan responden

No	Jumlah Anak	Perlakuan		Kontrol	
		f	%	f	%
1	IRT	7	77.8	6	66.7

2	Swasta	0	0	0	0
3	Wiraswasta	2	22.2	3	33.3
4	PNS	0	0	0	0
	Total	9	100	9	100

Sumber : Data Primer (2017)

Dari tabel 4.5 menunjukkan bahwa pekerjaan pada kelompok perlakuan terbanyak pada pekerjaan ibu rumah tangga 7 (77,8%) responden. Sedangkan pekerjaan pada kelompok kontrol terbanyak pada pekerjaan iburumah tangga 6 (66,7%) responden.

Tabel 6 Perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga sebelum dan sesudah diberikan senam hamil

No	Pre	Skala Nyeri	Post	Skala Nyeri
1	6	Sedang	3	Ringan
2	6	Sedang	4	Sedang
3	8	Berat terkontrol	3	Ringan
4	7	Berat terkontrol	4	Sedang
5	5	Sedang	1	Ringan
6	6	Sedang	2	Ringan
7	6	Sedang	3	Ringan
8	7	Berat terkontrol	5	Sedang
9	7	Berat terkontrol	3	Ringan
Mean	6.4		3.1	
Minimum	5		1	
Maksimal	8		5	

Sumber : Data Primer (2017)

Setelah dilakukan analisa data didapatkan bahwa dari 9 responden yang diberikan senam hamil didapatkan bahwa rata-rata nyeri punggung pre 6,4 dan nyeri punggung post 3,1.

Dari tabel 4.6 nilai minimum sebelum diberikan perlakuan nyeri punggung kelompok perlakuan 5 dan nilai maksimumnya sebelum diberikan perlakuan 8, sedangkan untuk nilai minimum sesudah diberikan perlakuan 1 dan nilai maksimumnya sesudah diberikan perlakuan 5. Setelah dilakukan uji normalitas pada data didapatkan hasil pre test perlakuan yaitu 0,338 dan hasil post test perlakuan yaitu 0,595, hasil uji kedua data lebih besar dari derajat kesalahan yaitu 5% (0,05) maka kedua data berdistribusi normal. Dari hasil uji beda yang menggunakan *uji paired t-test* didapatkan p value : 0,000. Sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat

kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 5% (0,05). Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan nyeri punggung antara pre dan post yang diberikan senam hamil.

Tabel 7 Perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga sebelum dan sesudah tpa diberikan senam hamil

No	Pre	Skala Nyeri	Post	Skala Nyeri
1	6	Sedang	8	Berat terkontrol
2	5	Sedang	8	Berat terkontrol
3	4	Sedang	7	Berat terkontrol
4	7	Berat terkontrol	8	Berat terkontrol
5	5	Sedang	6	Berat terkontrol
6	6	Sedang	9	Berat terkontrol
7	6	Sedang	7	Berat terkontrol
8	4	Sedang	9	Berat terkontrol
9	7	Berat terkontrol	8	Berat terkontrol
Mean	5.5		7.7	
Minimum	4		6	
Maksimal	7		9	
Uji normalitas	0.248		0.273	

Sumber : Data Primer (2017)

Setelah dilakukan analisa data didapatkan bahwa dari 9 responden yang tidak diberikan senam hamil didapatkan bahwa rata-rata nyeri punggung pre 5,5 dan nilai rata-rata nyeri punggung post 7,7.

Dari tabel 4.7 nilai minimum kelompok pre kontrol nyeri punggung yaitu 4 dan nilai maksimumnya 7, sedangkan untuk nilai minimum kelompok post kontrol yaitu 6 dan nilai maksimumnya 9. Setelah dilakukan uji normalitas pada data didapatkan hasil pre test kontrol yaitu 0,248 dan hasil post test kontrol yaitu 0,273, hasil uji kedua data lebih besar dari derajat kesalahan yaitu 5% (0,05) maka kedua data berdistribusi normal. Dari hasil uji beda yang menggunakan *uji paired t-test* didapatkan p value :0,001. Sehingga signifikasinya lebih besar dari derajat kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 5% (0,05). Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga antara pre dan post yang

tidak diberikan senam hamil pada hari pertama.

Tabel 8 Perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga diantara 2 kelompok yang diberikan senam hamil dan tidak diberikan senam hamil (perlakuan dan kontrol).

40

No. resp	Selisih perlakuan	Selisih kontrol
1	-3	2
2	-2	3
3	-5	3
4	-3	1
5	-4	1
6	-4	3
7	-3	1
8	-2	5
9	-4	1
Mean	-3.33	2.22
P value = 0.000	$\alpha: 0,05$	

Sumber : Data Primer (2017)

Setelah dilakukan analisa data didapatkan bahwa dari selisih 2 kelompok yang diberikan senam hamil dan yang tidak diberikan senam hamil didapatkan bahwa rata-rata selisih nyeri punggung yang diberikan senam hamil nilainya -3,33 dan yang tidak diberikan senam hamil nilainya -2,22. Hasil uji statistik kelompok perlakuan dan kelompok kontrol p adalah 0,000 Sehingga signifikasinya lebih besar dari derajat kesalahan ($0,000 < 0,05$) yang ditetapkan peneliti yang signifikasinya 5% (0,05). Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan setelah dilakukan senam hamil dan yang tidak dilakukan senam hamil.

PEMBAHASAN

1. Perbedaan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga sebelum dan sesudah diberikan senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri punggung antara pre post yang diberikan senam hamil, dari 9 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung yaitu 9 ibu hamil mengalami penurunan nyeri dan didapatkan skala nyeri punggung dengan nilai mean pre 6,4 dan skala nyeri punggung dengan nilai mean post 3,1. Hasil uji beda menggunakan uji paired t-test didapatkan p value : 0,000 Sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat

kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 5% (0,05). Ini membuktikan bahwa ada perbedaan skala nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan senam hamil memberikan pengaruh terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil, Sebelum diberikan senam hamil terdapat skala nyeri sedang dan berat.

Menurut Sulastri (2012) senam hamil yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan dalam menghadapi persalinan dengan cara melatih pernafasan, sikap tubuh, dan melatih otot-otot. Senam hamil mempunyai banyak manfaat salah satunya untuk mengurangi ketegangan otot yang dapat menyebabkan rasa nyeri di pinggang. senam hamil mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan *bendorphin* didalam tubuh, dimana fungsi *b-endorphin* yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil.

Menurut peneliti, dari hasil penelitian Jika responden belum pernah melakukan senam hamil, maka wajar jika ibu mengalami nyeri punggung pada awal melakukan senam hamil. Maka dari itu senam hamil harus dilakukan dengan rutin. Banyak hal yang berpengaruh dalam pelaksanaan senam hamil dalam penurunan skala nyeri tersebut, antara lain keteraturan dalam melakukan senam hamil, menjaga sikap tubuh, melakukan gerakan-gerakan senam dengan baik dan benar, dilakukan dengan pengawasan tenaga kesehatan yang mengerti gerakan senam hamil yang benar, kesadaran diri akan manfaat senam hamil sehingga pelaksanaan senam hamil dapat dilaksanakan secara maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa pendidikan pada kelompok perlakuan lebih dari 50% berada pada lulusan sekolah menengah pertama 6 (67%) responden dengan nilai mean 3 dan nilai mean pada lulusan sekolah menengah atas 4. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan tingkat pendidikan terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga yang diberikan senam hamil.

Menurut McCaffery dalam Prasetyo (2010), pendidikan dapat berpengaruh pada kebudayaan. Kebudayaan, keyakinan

dan nilai-nilai budaya mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri. Individu mempelajari apa yang diharapkan dan apa yang diterima oleh kebudayaan mereka, meliputi bagaimana bereaksi terhadap nyeri. tingkat pendidikan menengah (SMP) mempengaruhi cara individu untuk mengatasi nyeri, hal ini disebabkan karena individu tersebut dapat mempelajari apa yang diterima oleh kebiasaan atau kebudayaan mereka.

Dalam penelitian Kartikasari, (2016) selain pendidikan, senam hamil juga dipengaruhi oleh faktor umur. dapat dijelaskan bahwa ibu hamil di POLINDES Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan hampir seluruhnya berumur 21- 30 tahun. Menurut Notoatmodjo (2007), pada usia 21- 30 tahun merupakan usia produktif dimana seorang wanita aktif dalam menerima informasi.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa kelompok perlakuan yang diberikan senam hamil lebih dari 50 % responden berada di kelompok usia 24-26 tahun yaitu 6 (66,7%) responden dengan nilai mean 3,6.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa usia kehamilan pada kelompok perlakuan lebih dari 50% usia kehamilan 7 bulan 5 (56%) responden dengan nilai mean 3,8 dan nilai mean pada usia kehamilan 8 bulan 2,75.

Fraser, (2009) dalam Purwati, (2015), mengungkapkan Ibu hamil akan menunjukkan berbagai gejala-gejala sebagai reaksi terhadap nyeri punggung yang dirasakan. Reaksi tersebut bersifat individual, dan sangat bergantung pada tahapan usia kehamilan (pertumbuhan uterus) yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa jumlah anak pada kelompok perlakuan terbanyak pada satu anak dan dua anak 4 (44,4%) responden.

Dalam penelitian Kartikasari (2013). Wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Dengan demikian, keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat seiring

paritas (Varney, 2006), sehingga wanita yang sudah pernah melahirkan cenderung akan mengalami nyeri punggung saat kehamilan berikutnya.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa pekerjaan pada kelompok perlakuan terbanyak pada pekerjaan ibu rumah tangga 7 (77,8%) responden, dengan nilai mean 2,2.

Dalam penelitian Kartikasari dan Nuryanti (2016). Bahwa sebagian besar ibu hamil trimester 3 adalah ibu rumah tangga yang setiap hari melakukan kegiatan seperti menyapu, mencuci, memasak, dan mengasuh anak. Pekerjaan ibu rumah tangga itu sangat berat sehingga menyebabkan nyeri punggung pada trimester 3.

Menurut Eileen (2007), melakukan senam hamil secara teratur dipercayai dapat menurunkan nyeri punggung, salah satunya dengan latihan transversus, latihan dasar pelvis dan peregangan umumnya.

Peneliti berpendapat, Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil.

2. Perbedaan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga pada ibu hamil tanpa diberikan senam hamil (kelompok kontrol)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada perbedaan skala nyeri punggung antara pre post yang tidak diberikan senam hamil. Dari 9 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung terdapat 9 ibu hamil (55,5%) nyeri bertambah parah, 2 ibu hamil (44,4%) nyeri tetap atau tidak mengalami penurunan. Dengan nilai mean pre 5,5 dan skala nyeri punggung dengan nilai mean post 7,7.

Vivian dan Sunarsih, (2011), berpendapat hormon progesteron dan hormon relaksasi menyebabkan relaksasi jaringan ikat dan otot-otot. Hal ini terjadi maksimal pada satu minggu terakhir kehamilan. Proses relaksasi ini memberikan kesempatan pada panggul untuk meningkatkan kapasitasnya sebagai persiapan persalinan, tulang pubis melunak menyerupai tulang sendi, sambungan sendi sacrococcygis mengendur membuat tulang koksigid bergeser ke arah belakang sendi panggul yang tidak stabil. Pada ibu hamil, hal ini dapat menyebabkan sakit pinggang. Postur tubuh wanita secara bertahap mengalami perubahan karena janin membesar dalam abdomen sehingga untuk mengompensasi penambahan berat badan ini, bahu lebih tertarik ke belakang dan tulang lebih melengkung, sendi tulang belakang lebih lentur dan dapat menyebabkan nyeri punggung pada beberapa wanita.

Hal ini peneliti berpendapat bahwa Pada masa kehamilan, rahim wanita akan mengalami penambahan berat dan pembesaran karena adanya *hipertrofi* atau peningkatan ukuran sel dan pengaruh mekanis tekanan *interior* terhadap dinding rahim seiring perkembangan janin didalam kandungan. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan semakin membesarnya ukuran rahim menyebabkan postur tubuh dan cara berjalan wanita berubah secara mencolok. Jika ibu hamil tidak memberi perhatian penuh terhadap postur tubuhnya maka ia akan berjalan dengan ayunan tubuh kebelakang akibat peningkatan *lordosis*. Lengkung ini kemudian akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa usia kehamilan pada kelompok kontrol lebih dari 50% usia kehamilan 7 bulan 5 (56%) responden dengan nilai mean 2,2 dan nilai mean pada usia kehamilan 8 bulan 2.

Menurut Mochtar, (2006) dan Prawirohardjo, (2008), dalam Dewi (2013) Kehamilan menyebabkan hampir seluruh tubuh wanita mengalami perubahan, terutama alat-alat kandungan, dan juga organ lainnya untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan janin . Perubahan-perubahan tersebut meliputi perubahan pada uterus, serviks, ovarium, vagina dan perineum, kulit, payudara,

metabolik, kardiovaskuler, traktus digestivus, traktus urinarius, sistem endokrin, dan sistem muskuluskeletal.

Fraser, (2009) dalam Lichayati dan kartikasari, (2013). mengungkapkan nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan. Selama hamil nyeri punggung dapat dialami ibu hamil, ini merupakan hal yang fisiologis yang bisa saja terjadi pada trimester tertentu selama periode kehamilan. Ibu yang merasakan nyeri punggung biasanya ditandai dengan gejala utama yaitu nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung sehingga dapat mengganggu ibu hamil dalam aktivitas. Rasa sakit tersebut jika tidak segera diatasi tentu akan sangat membebani dan menyakitkan. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi, salah satunya dengan melakukan senam hamil.

Hal ini peneliti berpendapat bahwa ditemukan nyeri pinggang bawah adalah salah satu keluhan yang paling sering ditemui pada ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya. Meskipun sebelumnya pernah dilaksanakan program senam hamil namun banyak diantara ibu-ibu hamil yang tidak mengikuti program tersebut, adapun ibu hamil yang mengikuti program senam hamil tetap saja mengeluhkan nyeri pada pinggangnya. Hal ini disebabkan oleh ketidakteraturan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil.

3. Perbedaan skala nyeri punggung di antara 2 kelompok yang diberikan senam hamil dan yang tidak diberikan senam hamil di puskesmas bangkalan.

Setelah dilakukan analisa data didapatkan bahwa selisih 2 kelompok yang diberikan senam hamil dan yang tidak diberikan senam hamil di dapatkan bahwa rata-rata selisih penurunan nyeri punggung yang diberikan senam hamil nilai mean 6,4, dan yang tidak diberikan senam hamil nilai mean 3,1. Berdasarkan uji statistik *independen t-test* di dapatkan *P Value* lebih kecil dari α ($0,000 < 0,05$) menunjukkan bahwa ada perbedaan skala nyeri punggung pada ibu hamil yang diberikan senam hamil. Sedangkan yang tidak diberikan senam hamil nyerinya tetap bahkan mengalami peningkatan.

43 Kelompok perlakuan yang diberikan senam hamil Yang mana senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur teknik pernapasan. Dengan senam hamil terutama pada gerakan latihan otot transversus sehingga dapat melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang. Begitu juga latihan dasar pelvis, dengan gerakan ini dapat mempertahankan tonus otot sehingga dapat tetap berfungsi dengan baik dan latihan ini akan meningkatkan ketahanan serat otot postural yang berkedut dengan lambat yang berada di dasar pelvis Mandriwati (2007).

Berdasarkan hasil penelitian Alloya (2016). Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan ditunjukkan nilai *p value* 0,038 < 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah melakukan senam hamil. Hal ini menunjukkan bahwa senam hamil terbukti efektif menurunkan nyeri punggung bawah rata-rata dari 6,8 menjadi 5,4. Beberapa ibu hamil yang menderita nyeri punggung bawah yang berada di daerah Jlagran Yogyakarta mengalami nyeri punggung bawah pada trimester III. Namun, para ibu hamil tersebut rata-rata hanya dibiarkan saja dan sebagian beristirahat.

Jadi dari hasil penelitian dilapangan selama dilapangan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

KESIMPULAN

1. Ada perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan senam hamil pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Bangkalan
2. Ada perbedaan nyeri punggung pada kelompok yang tidak diberikan senam hamil trimester III di Puskesmas Bangkalan.
3. Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kelompok ibu hamil yang Melakukan senam hamil dan kelompok ibu hamil yang Tidak Melakukan senam hamil di Puskesmas Bangkalan.

SARAN

1. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan referensi bagi perkembangan ilmu kesehatan, terutama ilmu keperawatan, mengenai pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

2. Sasaran Praktis

Diharapkan agar tenaga kesehatan meningkatkan pelayanan dan lebih intensif baik kualitas maupun kuantitas dalam memberikan penyuluhan kepada ibu hamil tentang manfaat senam hamil untuk mencegah keluhan nyeri punggung. Dianjurkan untuk penelitian selanjutnya lebih memperhatikan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester kedua, dengan terapi lain (hipnoterapi, dan lain-lain) yang dapat mengurangi nyeri punggung. Serta melakukan penelitian minimal 1 bulan berturut-turut.

DAFTAR PUSTAKA

- Eileen, Brayshaw. (2007). *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta : EGC
- Fraser, Diane M. (2009). *Buku Ajar Bidan*. Jakarta: EGC
- Kartikasari, Ratih Indah, and Aprilliya Nuryanti. "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil." *PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL*. Vol. 1. No. 1. (2016).
- Kristiansson. (2015). *Epidemiology of Back Pain In Pregnancy*. (<http://clinicalgate.com>). Diakses pada tanggal 17 Februari 2017.
- Mander, R. (2004). *Nyeri persalinan*. Jakarta: EGC
- Mochtar. (2006). *Strategi Pembelajaran Pendidikan IPS*. Bandung: Sekolah Pascasarjana UPI
- Munkoff, Heidi. (2006). *Kehamilan Apa yang Anda Hadapi Bulan Per Bulan*. Jakarta: Arcan
- Notoatmodjo, S. 2007. *Pendidikan dan Perilaku kesehatan*. Cetakan 2 Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Simkin P& Ancheta R. (2005). *Buku Saku Persalinan*. Jakarta: EGC

Simkin, **Whalley, Keppler**. (2007). *Kehamilan, Melahirkan & Bayi*. Jakarta. Arcan.

Sulastri. 2012. *Senam Hamil Bantu Melahirkan Tanpa Kecemasan*. PROFESI Volume 08/ Februari 2012.

Varney, Helen. (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC

Venkata C. and Venkatashiah S. B. 2009. Sleep Disordered Breathing During Pregnancy. *The Journal of the American Board of Family Medicine* 22(2):158-168

Yosefa, Febriana dkk. (2013). *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. Jurnal online keperawatan volume 1. Diakses dari <http://Jom.umi.ac.id/index.php>