

The Effect of Pregnancy Exercise on The Intensity of Low Back Pain in The Third-Trimester Pregnant Women at Puskesmas Tretep Temanggung

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tretep Temanggung

Nurul Aprilyanti^{1*}, Herlin Fitriani Kurniawati²

¹⁻²Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: apriyantipurul46@gmail.com

Received: 11 Januari 2024; Revised: 12 Januari 2024; Accepted: 13 Januari 2024

ABSTRACT

Low back pain is a discomfort often experienced by pregnant women. Pregnancy exercise can relieve low back pain. The study aimed at determining the effect of pregnancy exercise on the intensity of low back pain in third-trimester pregnant women at *Puskesmas* (Community Health Center) Tretep Temanggung. The research was pre-experimental research with a cross-sectional approach. The population was 35 pregnant women and the total sample was 33 third-trimester pregnant women chosen using the total sampling technique. The independent variable was pregnancy exercise and the dependent variable was the low back pain. The instrument used in the study was an observation sheet (Wilcoxon Test). The results showed that, before being given pregnancy exercise, the respondents experienced low back pain with a scale of 3 moderate pain (81.8%) and a scale of 4 more pain (18.2%) and after being given pregnancy exercise, they experienced less painful low back pain with a scale of 2 mild pain (78.8%) and moderate pain with a scale of 3 (21.2%). The Wilcoxon statistical test showed that the p-value was 0.00 less than <0.05 . In conclusion, there was an effect of pregnancy exercise on the intensity of low back pain in third-trimester pregnant women at *Puskesmas* Tretep Temanggung. It is suggested that mothers to be more active in participating in pregnancy classes to find out new methods in health sciences, especially pregnancy exercise.

Keywords: Low Back Pain Intensity, Pregnancy Exercise, Trimester III

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil. senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tretep Temanggung. Jenis penelitian ini *pre experimental* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebanyak 35 ibu hamil, jumlah sampel sebanyak 33 responden ibu hamil trimester III dengan teknik *total sampling*. Variabel *independen* senam hamil dan variabel *dependen* intensitas nyeri punggung. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi (Uji *Wilcoxon*). Hasil penelitian menunjukkan nyeri punggung bawah sebelum diberikan senam hamil responden mengalami nyeri punggung dengan skala 3 nyeri sedang

(81.8%) dan skala 4 lebih nyeri (18.2%) dan setelah diberikan senam hamil mengalami penurunan nyeri punggung dengan skala 2 nyeri ringan (78.8%) dan skala 3 nyeri sedang (21.2%). Uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan *p value* adalah 0,00 lebih kecil <0,05. Simpulan ada pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas tretep Temanggung. Saran agar ibu dapat lebih aktif mengikuti kelas hamil untuk mengetahui metode baru dalam ilmu kesehatan khususnya senam hamil.

Kata Kunci: *Intensitas Nyeri Punggung, Senam Hamil, Trimester III*

LATAR BELAKANG

Masalah muskuloskeletal yang umum terjadi selama kehamilan ialah nyeri punggung bawah dan merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami pada ibu hamil. Menurut penelitian Wahyuni *et, al.* (2016) sekitar 53% apabila nyeri punggung tidak tertangani akan menyebabkan nyeri punggung jangka panjang, pada masa *post partum* dan menjadi nyeri punggung kronis (Asyaidah, 2021). Kondisi nyeri yang tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan berbagai efek bagi ibu dan janin. Hasil penelitian di China, dalam fase laten, tingkat gawat janin dan operasi caesar adalah 36,6% dan 39,0 dalam kelompok nyeri sedang, 13,8% dan 17,2% dalam kelompok nyeri ringan. Fase aktif, tingkat gawat janin, operasi caesar dan perdarahan postpartum adalah 40,4% dalam kelompok sakit parah (Geta, 2020).

Data yang diperoleh dari *American Pregnancy Organisation*, didapatkan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil sebesar 48-90%. Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Ice Land, Turki dan Korea. Sementara yang terjadi di negara non-skandinavia seperti Amerika Utara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong dan Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21-89,9% Sedangkan di Indonesia 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas sedang dan 32% dengan intensitas ringan (Asyaidah, 2021).

Berdasarkan permenkes no. 97 tahun 2014 dalam upaya menurunkan AKI dan AKB, kementerian kesehatan menetapkan indikator puskesmas melaksanakan kelas ibu hamil dan persentase puskesmas melaksanakan orientasi Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K). Kelas ibu hamil ini merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik atau senam ibu hamil (Yusniarita, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan oleh bidan untuk menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan cara olah raga senam hamil, meliputi latihan transversus, latihan dasar pelvis dan peregangan umumnya. Latihan ini melatih tonus otot

abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang selama hamil dan membuat elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur teknik pernapasan (Geta, 2020).

Senam hamil efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada trimester ketiga. Senam hamil juga bisa meningkatkan kadar haemoglobin. Senam hamil merupakan suatu bentuk olah raga atau latihan yang terstruktur. Olah raga pada yang teratur akan memperlancar peredaran darah, menguatkan otot dan melenturkan persendian serta dapat mengurangi gangguan yang biasa terjadi saat hamil seperti pegal-pegal, sakit punggung, otot kaku, sembelit, serta mengurangi pembengkakan kaki (Geta, 2020).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lilis (2019) diperoleh 30 responden, sebelum diberikan senam hamil responden yang mengalami nyeri berat sebesar 10% (3), sedang 70% (21) dan ringan 20% (6). Setelah diberikan perlakuan senam hamil tidak ada yang mengalami nyeri berat, nyeri sedang berkurang sebesar 33,3% (1), nyeri ringan berkurang menjadi 63,3% (19), dan tidak merasa nyeri sebesar 33,3% (10).

Berdasarkan studi pendahuluan dan wawancara dengan kordinator Puskesmas Tretep Temanggung didapatkan bahwa puskesmas telah memiliki program kelas ibu hamil yang dikolaborasikan oleh instruktur dan bidan sejak Mei 2022 yang rutin dijalankan setiap minggu dengan kegiatan penyuluhan tentang kehamilan dan senam hamil. Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 10 orang ibu hamil, dari data primer terdapat 60% ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil dan 40% ibu hamil yang melakukan senam hamil. Peneliti juga menanyakan terkait nyeri punggung bawah pada ibu hamil yang tidak rutin mengikuti senam hamil terdapat 80% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah dan 20% ibu yang tidak mengalami nyeri punggung bawah. Ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil terdapat 60% yang mengalami nyeri punggung bawah dan 40% yang tidak mengalami nyeri punggung bawah. Berdasarkan dari uraian data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tretep Temanggung.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian *ini* adalah kuantitatif dengan desain *pre experimental* dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mencari hubungan antar variabel dan melakukan analisis terhadap data yang telah terkumpul, dimana melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan atau sekali waktu (Sugiyono, 2019). Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tretep Temanggung yang berjumlah 33 ibu hamil. pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi diambil dan dijadikan sebagai sampel.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dan SOP senam hamil, setelah itu dilakukan pengolahan data secara manual, dimasukkan pada master tabel dan pengolahan data dilakukan analisis melalui uji statistik univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* menggunakan computer dengan tahap sebagai berikut Editing, Scoring, Coding, Entry, Tabulating, dan Cleaning yang terakhir semua data dilakukan uji univariat dan bivariat melalui SPSS. Dilakukan etika penelitian yaitu dengan menjamin kerahasiaan responden, bertindak adil kepada seluruh responden dengan tidak membedakan antar responden, meminta persetujuan dari responden dalam keikutsertaannya menjadi responden, meminta persetujuan dari komite etik penelitian ini dapat dilakukan dan lulus uji etik kelayakan etik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur, Pekerjaan, Usia Kehamilan, Jumlah Kehamilan, Riwayat Senam Hamil Sebelumnya dan Frekuensi Senam Hamil Sebelumnya

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur (Tahun)		
20-35 Tahun	33	100
Pekerjaan		
IRT	33	100
Usia Kehamilan		
7 bulan	13	39.4
8 bulan	14	42.4
9 bulan	6	18.2
Gravida		
Primipara	16	48.5
Multipara	17	51.5
Riwayat Senam Hamil Sebelumnya		
Tidak Pernah	33	100
Frekuensi Senam Hamil Sebelumnya		
Tidak Pernah	33	100
Jumlah	33	100

(Data Primer, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian tabel 1 menunjukkan bahwa dari jumlah 33 responden, sebanyak 33 responden (100%) sebagian besar berumur 20-35 tahun. Menurut pendapat peneliti bahwa umur 20-35 tahun merupakan umur yang produktif untuk ibu hamil. Ibu hamil dengan usia 20-35 tahun memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami nyeri punggung karena terjadinya perubahan hormonal, perubahan postur tubuh yang menyebabkan ibu hamil mengalami nyeri punggung.

2. Analisis Bivariat

a. Sebelum dilakukan senam hamil

Tabel 2 Frekuensi Sebelum Dilakukan Senam Hamil

Intensitas Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (f)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	27	81.8
Nyeri Berat	6	18.2
Nyeri Tak Terkontrol	0	0
Total	33	100

(Data Primer, 2023).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar 27 responden (81.8%) mengalami nyeri sedang.

b. Setelah dilakukan senam hamil

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Setelah Dilakukan Senam Hamil

Intensitas Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (f)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	26	78.8
Nyeri Sedang	7	21.2
Nyeri Berat	0	0
Nyeri Tak Terkontrol	0	0
Total	33	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar 26 responden mengalami penurunan nyeri punggung dengan intensitas nyeri ringan (78.8%).

c. Pengaruh nyeri punggung sebelum dan setelah dilakukan senam hamil

Tabel 4 Tabulasi Silang Pengaruh Senam Hamil Sebelum Dan Setelah Dilaksanakan Senam Hamil

Intensitas Nyeri	Nyeri <i>Pre</i> Test		Nyeri <i>Post</i> Test		<i>P value</i>
	F	%	F	%	
Tidak Nyeri	0	0	0	0	0,000
Nyeri Ringan	0	0	26	78.8	
Nyeri Sedang	27	81.8	7	21.2	
Nyeri Berat	6	18.2	0	0	
Nyeri Tak Terkontrol	0	0	0	0	
Total	33	100	33	100	

(Data Primer, 2023).

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat perubahan jumlah responden yaitu sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung sebelum dilaksanakan senam hamil dengan skala nyeri 3 nyeri sedang yaitu 27 responden (81.8%) dan mengalami penurunan nyeri punggung sesudah dilaksanakan senam hamil dengan skala nyeri 2 nyeri ringan 26 responden (78.8%). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Prananingrum, (2022) bahwa usia 20-35 tahun 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 (Kaimudin, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian tabel 1 menunjukkan bahwa dari jumlah 33responden, sebanyak 33 responden (100%) sebagian besar memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Menurut pendapat 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. Hal ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa seseorang yang bekerja, pengetahuannya akan lebih luas dari pada seseorang tidak bekerja, serta memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi, termasuk pada masyarakat secara luas dapat membuat masyarakat lebih paham akan penting deteksi dini untuk menemukan benjolan pada payudara

dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (Syaiful & Aristantia, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar 14 responden (42.4%) berada di usia kehamilan 8 bulan. Menurut pendapat 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 dan nyeri punggung akan meningkat jika ibu tidak pernah melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Hal ini sejalan bahwa nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya (Arummega, 2022). Berdasarkan penelitian tabel 1 sebagian besar 17 responden (51.5%) multipara. Menurut pendapat peneliti ibu yang melahirkan lebih dari satu kali beresiko mengalami nyeri punggung bawah karena otot-otot wanita tersebut mengalami penurunan fungsi akibat dari kehamilan sebelumnya sehingga untuk menopang uterus atau rahim yang membesar kurang maksimal. Hal ini sejalan dengan teori Varney, (2014) wanita yang pernah mengalami rasanyeri punggung bawah sebelum kehamilan beresiko mengalami hal yang sama ketika hamil. masalah memburuk jika ternyata otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar, tanpa sokongan uterus akan mengendur, kondisi yang membuat lengkungan punggung semakin memanjang. Kelemahan otot abdomen lebih umum terjadi pada grandemultipara yang tidak melakukan latihan. Wanita primiravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya (Varney, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian tabel 1 menunjukkan sebagian besar 33 responden (100%) tidak memiliki riwayat senam hamil sebelumnya. Menurut pendapat peneliti di Puskesmas Tretep Temanggung sudah diadakan kelas ibu hamil setiap periode atau gelombang tertentu. Ibu hamil belum diberikan materi tentang nyeri punggung bawah hal ini membuat ibu hamil tidak mengetahui pentingnya informasi tentang nyeri punggung bawah. Informasi sangat penting dalam kehidupan karena dapat mempengaruhi seseorang dalam bertingkah laku, semakin sedikit informasi yang didapatkan maka kemampuan dalam memotivasi akan semakin rendah, sebaliknya semakin banyak informasi yang didapatkan tentang nyeri punggung akan semakin baik, karena dengan informasi

seseorang akan lebih mengerti, memahami dan mampu melakukan tindakan yang seharusnya dilakukan serta menghindari tindakan yang dapat merugikan diri sendiri dan bayinya. Sejalan dengan teori yang dikemukakan Wied, (2014) dimana ada pengaruh antara sumber informasi dengan tingkat pengetahuan responden, dengan mendapatkan informasi, dari sumber manapun membuat seseorang akan lebih paham tentang nyeri punggung bawah dari pada yang belum mendapatkan informasi (Firdayani, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian tabel 1 menunjukkan sebagian besar 33 responden (100%) tidak pernah melaksanakan senam hamil sebelumnya. Menurut peneliti Puskesmas Tretep sudah diadakan kelas ibu hamil setiap periode atau gelombang tertentu. Ibu hamil belum diberikan materi khususnya tentang nyeri punggung bawah hal ini membuat ibu hamil tidak mengetahui pentingnya informasi tentang nyeri punggung bawah pada kehamilan. Informasi sangat penting dalam kehidupan karena dapat mempengaruhi seseorang dalam bertindak laku, semakin sedikit informasi yang didapatkan maka kemampuan dalam memotivasi akan semakin rendah, sebaliknya semakin banyak informasi yang didapatkan tentang nyeri punggung akan semakin baik, karena dengan informasi seseorang akan lebih mengerti, memahami dan mampu melakukan tindakan yang seharusnya dilakukan serta menghindari tindakan yang dapat merugikan diri sendiri dan bayinya. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Galaupa, (2022) bahwa senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya dan 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 (Zein, 2022).

1. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilaksanakan senam hamil

Berdasarkan hasil penelitian tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar 26 responden mengalami penurunan nyeri punggung dengan nyeri ringan (78.8%). Menurut pendapat peneliti senam hamil dapat mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan melakukan senam hamil minimal 1 kali seminggu dengan durasi waktu 30 menit dan

dilakukan sesuai SOP sehingga ibu bisa merasakan manfaatnya secara maksimal dan nyaman menjalani kehamilannya.

Pada ibu hamil akan lebih baik jika melakukan olahraga yang ringan untuk mengurangi masalah atau kejadian yang timbul saat kehamilan seperti nyeri punggung. Salah satu tindakan untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan melakukan latihan senam hamil karena di dalam 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. Senam hamil merupakan terapi latihan dengan gerakan khusus yang dikondisikan dengan keadaan ibu hamil yang bertujuan untuk mempermudah saat persalinan. Senam hamil juga dapat melancarkan peredaran darah, melatih relaksasi dan pernafasan, menguatkan otot-otot pada panggul (Rofiqoh, 2019). Senam hamil dilakukan sekitar 30 menit dalam seminggu seorang ibu hamil hanya membutuhkan 1 sampai 3 kali dalam seminggu. Hal ini dimaksud untuk mengurangi cedera saat hamil durasi waktu senam hamil juga harus memperhatikan kondisi fisik dan kehamilan ibu (Firdayani, 2018).

2. Pengaruh nyeri sebelum dilaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah paling banyak mengalami nyeri punggung sebelum dilaksanakan senam hamil dengan skala nyeri 3 nyeri sedang yaitu 27 responden (81.8%) dan mengalami penurunan nyeri punggung sesudah dilaksanakan senam hamil dengan skala nyeri 2 nyeri ringan 26 responden (78.8%). Hasil uji statistik wilcoxon didapatkan p-value sebesar 0,000 hal ini dapat diartikan bahwa 0,00 lebih kecil dari 0,05 bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ada pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III disebabkan karena kepatuhan ibu hamil dalam melakukan gerakan sesuai SOP dan mengikuti instruksi instruktur dan bidan, ibu hamil juga melakukan senam hamil dengan durasi 30 menit dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 4 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 keluhan nyeri punggung bawah, karena dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat membuat elastisitas otot untuk kebugaran.

Senam hamil dilakukan sekitar 30 menit dalam seminggu seorang ibu hamil hanya membutuhkan 1 sampai 3 kali dalam seminggu. Hal ini dimaksud untuk mengurangi cedera saat hamil durasi waktu senam hamil juga harus memperhatikan kondisi fisik dan kehamilan ibu (Firdayani, 2018). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Munandar, (2023) senam hamil dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh dan mengurangi rasa nyeri selama kehamilan dan sangat membantu memudahkan dalam proses persalinan. Senam hamil bertujuan membantu mengurangi keluhan selama hamil dan mempersiapkan ibu hamil menghadapi proses persalinan. Senam hamil secara rutin dapat membuat ibu hamil tetap sehat dan bugar hingga waktu persalinan tiba. Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik dirumah sakit atau puskesmas maupun di kelas prenatal dapat membimbing dan membantu ibu hamil kearah persalinan normal atau fisiologis selama tidak ada penyerta kehamilan berupa kondisi patologis (Munandar, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Usman, (2021), tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Mamboro Kota Palu analisis bivariat menggunakan analisis uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil adalah 0,002 (<0,05) bahwa ada pengaruh pengaruh senam hamil terhadap penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Halim, (2020) tentang pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Batu dan Puskesmas Junrejo analisis bivariat menggunakan analisis uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 berarti dapat disimpulkan bahwa senam hamil memiliki pengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tretep Temanggung maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan senam hamil yaitu sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung dengan skala 3 nyeri sedang (81.8%) dan skala 4 lebih nyeri (18.2%). Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilaksanakan senam hamil yaitu sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung dengan skala 2 nyeri ringan (78.8%) dan skala 3 nyeri sedang (21.2%). Ada pengaruh intensitas nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilaksanakan senam hamil pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tretep Temanggung.

Saran

Diharapkan bagi ibu hamil trimester III dapat lebih aktif mengikuti kelas hamil agar dapat mengetahui metode-metode baru dalam ilmu kesehatan khususnya senam hamil karena senam hamil merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan keluhan lainnya selama kehamilan dan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arummega, M.N., Rahmawati, A. and Meiranny, A. (2022) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review', *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), pp. 14–30. Available at: <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>.
- Asyaidah, L. (2021) Asuhan kebidanan terintegrasi pada ibu hamil dengan intervensi prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung bawah trimester III bersalin nifas dan BBL di Puskesmas Padasuka Kota Bandung.
- Firdayani, D. (2018) 'Skripsi Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II Dan III', pp. 1–146. Available at: <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1288/2/172120024 SKRIPSI.pdf>.
- Geta, G. (2020) 'Pengaruh Senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil', *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 5.
- Galaupa. (2022) Buku Saku Senam Hamil. Penerbit NEM. Palembang
- Halim, P.A.R. (2020) 'Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil pada usia kehamilan 13 sampai 30 minggu di wilayah Kerja puskesmas batu dan Puskesmas Junrejo', *Nursing News*, 2(1), p. 16.
- Munandar (2023) Keperawatan maternitas dan keluarga berencana. Jawa Barat: PT. Kimshafi Alung Cipta. <https://publisher.alungcipta.com/wp-content/uploads/2023/02/E-Book-No-DOI.pdf#page=6>
- Prananingrum, R. (2022) 'Gambaran ketidaknyamanan ibu hamil trimester III pada nyeri punggung di Pukesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar', *Journal of Health Research*, 5(8.5.2017), pp. 2003–2005.
- Usman, H (2021) Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung dan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, Volume 3 nomor 3
- Varney, H (2014). Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Edisi 14. Jakarta EGC
- Zein (2022) 'Fisioterapi dengan metode senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III : *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, Volume 5 nomor 02 Agustus 2022.