

Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB WM Banjarmasin

Galouh Rizki Amalia*¹, Susanti Suhartati¹, Ika Mardiatul Ulfa²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

²Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia
Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*E-mail: galouhrizkia@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Setiap ibu hamil mengalami perubahan anatomi dan fisiologi pada tubuhnya. Salah satu ketidaknyamanan yang terjadi dalam masa kehamilan trimester III dari mulai kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu yaitu nyeri punggung bawah, dimana seorang ibu hamil mengeluh rasa nyeri pada sekitar punggung sampai pinggang. Hal ini dikarenakan terjadinya perubahan pusat gravitasi pada tubuh sebagai kompensasi akibat semakin bertambahnya berat badan.

Tujuan: Mengetahui efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB WM Banjarmasin.

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis quasi eksperimental dengan teknik pretest and posttest group design. Pada penelitian ini sampel dibagi 2 kelompok yaitu kelompok senam hamil dan yoga hamil. Berdasarkan hasil perhitungan sampel menggunakan case control yaitu sebanyak 10 responden yang mengikuti senam hamil dan 10 responden yang mengikuti yoga hamil pada Bulan Januari 2023 di PMB WM Banjarmasin. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan observasi dan dianalisis menggunakan uji t test.

Hasil: Senam hamil dan yoga hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB WM Banjarmasin.

Simpulan: Senam hamil dan yoga hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB WM Banjarmasin.

Kata Kunci: Nyeri Punggung, Kehamilan, Senam, Yoga.

The Effectiveness Of Pregnancy Exercise And Pregnancy Yoga On Reducing Back Pain In Third Trimester Pregnant Women At PMB WM Banjarmasin

ABSTRACT

Background: Every pregnant woman experiences anatomical and physiological changes in her body. One of the discomforts that occurs during the third trimester of pregnancy from 28 weeks to 40 weeks of pregnancy is lower back pain, where a pregnant woman complains of pain around the back to the waist. This is due to changes in the center of gravity in the body as compensation due to increasing body weight

Objective: To determine the effectiveness of pregnancy exercise and pregnancy yoga on reducing back pain in third trimester pregnant women at PMB WM Banjarmasin.

Methods: This study uses a quasi-experimental type with pretest and posttest group design techniques. In this study, the sample was divided into 2 groups, namely the pregnancy exercise group and the pregnancy yoga group. Based on the results of sample calculations using case control, there were 10 respondents who took part in pregnancy exercise and 10 respondents who took part in pregnant yoga in January 2023 at PMB WM Banjarmasin. Sampling using purposive sampling technique. Collecting data using observation and analyzed using the t test.

Results: Pregnancy exercise is effective in reducing back pain in third trimester pregnant women at PMB WM Banjarmasin. Pregnant yoga is effective in reducing back pain in third trimester pregnant women at PMB WM Banjarmasin.

Conclusion: Pregnancy exercise and pregnancy yoga are effective in reducing back pain in third trimester pregnant women at PMB WM Banjarmasin.

Keywords: Back Pain, Gymnastics, Pregnancy, Yoga

Pendahuluan

Kehamilan merupakan kejadian alamiah. Setiap ibu hamil mengalami perubahan anatomi dan fisiologi pada tubuhnya. Berbagai ketidaknyamanan secara fisiologis dapat dialami mulai dari awal kehamilan sampai menjelang persalinan, yang mana jika permasalahan tersebut tetap dibiarkan akan sangat mengganggu ibu dan

bisa berdampak terhadap janinnya (Halim, 2020). Salah satu ketidaknyamanan yang terjadi dalam masa kehamilan trimester III dari mulai kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu yaitu nyeri punggung bawah, dimana seorang ibu hamil mengeluh rasa nyeri pada sekitar punggung sampai pinggang. Hal ini dikarenakan terjadinya perubahan pusat gravitasi pada tubuh sebagai kompensasi

akibat semakin bertambahnya berat badan (pembesaran uterus) (Farrer, 2020). Insiden nyeri punggung mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen 2 mencapai titik maksimum (Andarmoyo, S., 2020) . Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86%. Di Indonesia prevalensi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil (Kemenkes RI, 2022) . Hasil penelitian (Enggar & Gintoe, 2019) , menemukan sebesar 58.1% ibu hamil mengeluh nyeri punggung dengan rincian nyeri sedang (29.0%), nyeri ringan (22.6%), dan nyeri berat (6.5%). Upaya-upaya untuk mengatasi nyeri punggung ibu hamil antara lain dengan olahraga ringan, hipnoterapi, dan latihan relaksasi. Olahraga yang diperuntukan untuk ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilannya. Senam hamil merupakan salah satu latihan fisik ringan bagi ibu hamil

yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal (Farrer, 2020) . Yoga hamil merupakan alternatif olahraga ringan selain senam hamil yang dapat menurunkan keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil khususnya yang mengalami nyeri punggung. Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak (Sindhu, 2019). Hampir sama dengan senam hamil, yoga hamil bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Suryaningsih, 2019) persalinan, dan lama waktu persalinan (Halim, 2020). PMB WM merupakan salah satu praktik bidan mandiri yang berada di wilayah Banjarmasin Timur dan Bidan WM merupakan seorang Bidan Delima di Kota

Banjarmasin. . PMB WM juga memiliki program kelas bumil di praktiknya dan memberikan kelas mengenai senam hamil, yoga hamil, asuhan komplementer juga beliau berperan sebagai tenaga pendidik di salah satu Universitas Kebidanan terkemuka di Kota Banjarmasin. Data menunjukkan bahwa pada bulan Januari hingga Oktober 2022, jumlah ibu hamil yang berkunjung di PMB WM sebanyak 267 orang. Pada Bulan Nopember 2022, jumlah ibu hamil yang berkunjung sebanyak 48 ibu hamil dan jumlah ibu hamil yang mengikuti senam hamil dan yoga hamil sebanyak 20 orang ibu. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melakukan “Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB WM Banjarmasin.

dilakukan di PMB WM Banjarmasin. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Januari 2023. Sasaran dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III di PMB WM Banjarmasin. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III sebanyak 20 orang di PMB WM Banjarmasin. Hasil perhitungan sampel menggunakan *case control* yaitu sebanyak 10 responden yang mengikuti senam hamil dan 10 responden yang mengikuti yoga hamil pada Bulan Januari 2023 di PMB WM Banjarmasin. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah observasi dan pengisian kuisioner. Data dikumpulkan melalui hasil yang di dapat dari checklist.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis *quasi eksperimental* dengan teknik *pretest and posttest group design*. Penelitian ini akan

Hasil

Tabel 1 Karakteristik Ibu Berdasarkan Umur

No.	Umur	f	%
1	Beresiko (<20/>35)	2	20,0
2	Tidak Beresiko (20-35)	8	80,0
Total		10	100

Tabel 2 Karakteristik Ibu Berdasarkan Pendidikan

No.	Pendidikan	f	%
1	Rendah (Tidak sekolah/SD/SMP)	5	50,0
2	Tinggi (SMA/PT)	5	50,0
Total		10	100

Tabel 3 Karakteristik Ibu Berdasarkan Pekerjaan

No.	Pekerjaan	f	%
1	Bekerja	5	50,0
2	Tidak Bekerja	5	50,0
Total		10	100

Tabel 4 Karakteristik Ibu Berdasarkan Paritas

No.	Paritas	f	%
1	Beresiko (Primi/Grande)	6	60,0
2	Tidak Beresiko (Multipara)	4	40,0
Total		10	100

Tabel 5 Karakteristik Ibu Berdasarkan Umur

No.	Umur	f	%
1	Beresiko (<20/>35)	2	20,0
2	Tidak Beresiko (20-35)	8	80,0
Total		10	100

Tabel 6 Karakteristik Ibu Berdasarkan Pendidikan

No.	Pendidikan	f	%
1	Rendah (Tidak sekolah/SD/SMP)	5	50,0
2	Tinggi (SMA/PT)	5	50,0
Total		10	100

Tabel 7 Karakteristik Ibu Berdasarkan Pekerjaan

No.	Pekerjaan	f	%
1	Bekerja	2	20,0
2	Tidak Bekerja	8	80,0
Total		10	100

Tabel 8 Karakteristik Ibu Berdasarkan Paritas

No.	Paritas	f	%
1	Beresiko (Primi/Grande)	4	40,0
2	Tidak Beresiko (Multipara)	6	60,0
Total		10	100

Tabel 9 Nyeri Punggung Sebelum Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di PMB WM Banjarmasin

No.	Nyeri Punggung Sebelum Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di PMB WM Banjarmasin	F	%
1	Sedang	5	50,0
2	Berat	5	50,0
Total		10	100

Tabel 10 Keteraturan Senam Hamil

No.	Keteraturan Senam Hamil Merah	F	%
1	Tidak Teratur	4	40,0
2	Teratur	6	60,0
Total		10	100

Tabel 11 Nyeri Punggung Setelah Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di PMB WM Banjarmasin

No.	Nyeri Punggung Setelah Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di PMB WM Banjarmasin	F	%
1	Berat	6	60,0
2	Sedang	1	10,0
3	Ringan	3	30,0
Total		10	100

Tabel 12 Nyeri Punggung Sebelum Yoga Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di PMB WM Banjarmasin

No.	Nyeri Punggung Sebelum Yoga Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di PMB WM Banjarmasin	F	%
1	Sedang	4	40,0
2	Berat	6	60,0
Total		10	100

Tabel13 Keteraturan Yoga Hamil

No.	Keteraturan Yoga Hamil	F	%
1	Tidak Teratur	3	30,0
2	Teratur	7	70,0
Total		10	100

Tabel 14 Nyeri Punggung Setelah Yoga Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di PMB WM Banjarmasin

No.	Nyeri Punggung Setelah Yoga Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di PMB WM Banjarmasin	F	%
1	Ringan	6	60,0
2	Sedang	1	10,0
3	Berat	3	30,0
Total		10	100

Tabel 15 Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB WM Banjarmasin

Keteraturan Senam Hamil	Nyeri Punggung						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		N	%
Tidak Teratur	f	%	f	%	f	%		
	1	25,0 %	0	0,0 %	3	75,0 %	4	100
Teratur	5	83,3 %	1	16,7 %	0	0,0 %	6	100

Total	6	60,0 %	1	10,0 %	3	30,0 %	10	100
Nilai $t_{signifikan} = 0,017 < \alpha (0,05)$								

Tabel16 Efektivitas Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB WM Banjarmasin

Keteraturan Yoga Hamil	Nyeri Punggung						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		n	%
Tidak Teratur	f	%	f	%	f	%		
	0	0,0%	1	33,3 %	2	66,7 %	3	100
Teratur	6	85,7 %	0	0,0%	1	14,3 %	7	100
Total	6	60,0 %	1	10,0 %	3	30,0 %	10	100
Nilai $t_{signifikan} = 0,023 < \alpha (0,05)$								

Pembahasan

Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan

Umur, Pendidikan, Pekerjaan, dan Paritas

pada Ibu Hamil Trimester III di PMB WM

Banjarmasin Berdasarkan identifikasi

karakteristik menunjukkan bahwa umur,

pendidikan, pekerjaan, dan paritas pada ibu

hamil trimester III mempengaruhi terhadap

hasil penurunan nyeri punggung dimana ibu

hamil dikatakan beresiko tinggi apabila

berusia dibawah 20 tahun atau lebih dari 35

tahun, ibu yang memiliki paritas tinggi lebih

beresiko mengalami nyeri punggung, dan

pekerjaan ibu yang secara tidak langsung

dapat mempengaruhi sensasi nyeri.

Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan

Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB WM Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 4 orang orang ibu yang tidak teratur mengikuti senam hamil, sebanyak 1 orang (25%) mengalami nyeri punggung ringan dan sebanyak 3 orang (75%) mengalami nyeri punggung berat. Dari 6 orang ibu yang teratur mengikuti senam hamil, sebanyak 5 orang (83,3%) mengalami nyeri punggung ringan, sebanyak 1 orang (16,7%) mengalami nyeri punggung sedang.

Analisis data menggunakan Uji t-test, diperoleh nilai t signifikan = 0,017 (sig< 0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa senam hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB WM Banjarmasin Nyeri punggung bawah pada ibu hamil sebagai salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil Senam hamil sendiri merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan selain itu manfaat dari senam hamil yaitu memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding

perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan juga dengan persalinan (Delima, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 3 orang orang ibu yang tidak teratur mengikuti yoga hamil, sebanyak 1 orang (33,3%) mengalami nyeri punggung sedang dan sebanyak 2 orang (66,7%) mengalami nyeri punggung berat. Dari 7 orang ibu yang teratur mengikuti yoga hamil, sebanyak 6 orang (85,7%) mengalami nyeri punggung ringan, dan sebanyak 1 orang (14,3%) mengalami nyeri punggung berat Melakukan yoga hamil dapat mengurangi intensitas nyeri dengan mengurangi perubahan biomekanik yang terjadi saat kehamilan, meningkatkan stabilitas sendi yang akan mempengaruhi vertebrae dalam menopang beban tubuh yang semakin bertambah. Selain itu, yoga hamil juga mengutkan otot tubuh dan meningkatkan ambang nyeri (Devenport, 2018). Norepinefrin dan serotonin mengurangi nyeri dengan cara memodulasi impuls descending dari otak. Sehingga saat melakukan yoga hamil ibu menjadi lebih rileks dan yoga

mampu mengurangi rasa nyeri (Yosefa, 2014). Berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, yoga hamil terhadap nyeri punggung bawah, saat melakukan yoga hamil otot-otot dinding abdomen, ligamen dan otot dasar panggul dapat terlatih semakin elastis dan gerakan yoga hamil memberikan efek relaksasi bagi ibu, (Firdayani, 2018).

Daftar Pustaka

- Andarmoyo, S., & S. (2020). *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan: Konsep & Aplikasi Manajemen Nyeri Persalinan* (5th ed.). Ar-Ruzz Media
- Davenport MH, mcCurdy AP, mottola mf, Skow RJ, Meah VL, Poitras VJ, jarmilo Garcia A et al. (2018), Impact of prenatal wxcercise on both prenatal anda postnatal anxiety and deveessive symptoms.Br j Sport med. 52(21):13761385.doi:10.1136/bjsports-2018-099697
- Delima, M. 2015. Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015. Skripsi. STIKES Perintis Sumatera Barat. Sumatera Barat
- Enggar, E., & Gintoe, H. L. (2019). Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester Iii. *Voice of Midwifery*, 9(1), 796–805. <https://doi.org/10.35906/vom.v9i1.91>
- Farrer, H. (2020). *Keperawatan Maternitas* (dr. A. Hartono (ed.); Edisi 4, V). EGC.
- Firdayani, Dheby. 2018. Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester II dan III [Skripsi]. Jombang: Stikes insan cendikia medika
- 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), 16. <http://etheses.uinmalang.ac.id/id/eprint/2045>
- Kemenkes RI. (2022). *Kehamilan dan Persalinan*, Kemenkes RI. April, 1–47.
- Sindhu, P. (2019). Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna. PT Mizan Pustaka.
- Suryaningsih, M. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Puskesmas Bangkalan. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 1(2), 37–45. <https://doi.org/10.36089/nu.v1i2.55>
- Yosefa, Febrina, dkk. (2014). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada bu Hamil