

Evaluasi Keteraturan Ibu Hamil dalam Pelaksanaan Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Pinggang di Wilayah Kerja Puskesmas Pulang Pisau Tahun 2022

Nur Aghniya Asri^{1*}, Susanti Suhartati¹, Siti Noorhasanah¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Sari Mulia

Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia,

*E-mail: aghniyaa8@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Data ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pulang Pisau pada bulan November 2022 yaitu sebanyak 115 ibu hamil. Nyeri punggung masih banyak dirasakan oleh ibu hamil, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Pulang Pisau. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri pinggang yaitu dengan melakukan senam hamil.

Tujuan: Untuk mengetahui Keteraturan Ibu Hamil dalam Pelaksanaan Senam Hamil untuk Mengatasi Nyeri Pinggang di Wilayah Kerja Puskesmas Pulang Pisau Tahun 2022.

Metode: Dalam penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design tipe one group pretest-posttest*.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata pengaruh keteraturan ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil untuk mengurangi nyeri pinggang antara *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata senam hamil pada saat *pre-test* yaitu sebesar 1,20 dengan SD sebesar 0,074. Sedangkan pada nilai rata-rata senam hamil pada saat *post-test* meningkat yaitu sebesar 2,00 dengan SD sebesar 0,000 dan nilai rata-rata nyeri pinggang pada saat *pre-test* yaitu sebesar 1,30 dengan SD sebesar 0,085. Sedangkan pada nilai rata-rata nyeri pinggang pada saat *post-test* meningkat yaitu sebesar 2,83 dengan SD sebesar 0,069. Uji statistic didapatkan bahwa bahwa nilai signifikansi *p value* $0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti hipotesis diterima.

Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat nilai signifikansi $p < \alpha (0,05)$ yang berarti hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil pengaruh keteraturan ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil untuk mengurangi nyeri antara *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pulang Pisau.

Kata Kunci: Nyeri pinggang, senam hamil

Evaluation of the Regularity of Pregnant Women in the Implementation of Pregnancy Exercise to Overcome Low Back Pain in the Working Area of Pulang Pisau Health Center in 2022

ABSTRACT

Background: The data of pregnant women in the working area of Pulang Pisau Health Center in November 2022 is around 115 pregnant women. Pregnant women still experience back pain, especially in the working area of Pulang Pisau Health Center. One way to reduce back pain is by doing pregnancy exercises.

Objective: To find out the Regularity of Pregnant Women in the Implementation of Pregnancy Exercise to Overcome Low Back Pain in the Working Area of Pulang Pisau Health Center in 2022.

Methods: This research used the pre-experimental design method type one group pretest-posttest.

Results: Based on the results of the research, it was shown that there were differences in the average value of the effect of regularity of pregnant women in carrying out pregnancy exercise to reduce low back pain between the pre-test and post-test. The average value of pregnancy exercise during the pre-test was 1.20 with an SD of 0.074. Meanwhile, the average value of pregnancy exercise during the post-test increased by 2.00 with an SD of 0.000 and the average value of low back pain during the pre-test was 1.30 with an SD of 0.085. Meanwhile, the average value of low back pain during the post-test increased by 2.83 with an SD of 0.069. The statistical test found that the significance value of the p value was $0.000 < \alpha (0.05)$, which means the hypothesis was accepted.

Conclusion: Based on the results of the research, it was found that there was a significance value of $p < \alpha (0.05)$ which means the hypothesis was accepted, so it can be concluded that there was a difference between the results of the influence of regularity of pregnant women in carrying out pregnancy exercise to reduce pain between the pre-test and post-test conducted on pregnant women in the working area of Pulang Pisau Health Center.

Keywords: Low back pain, pregnancy exercise

Pendahuluan

Kehamilan adalah waktu yang sangat istimewa bagi semua wanita yang sudah menikah. Kehamilan adalah saat ketika tubuh, pikiran, dan kehidupan sosial berubah bersama-sama. Seorang wanita hamil bertanggung jawab untuk siap menghadapi

perubahan fisik dan psikologis yang menyertai kehamilan (Parafiliana & Wulandari, 2018).

Jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2017 sebanyak 5.320.550, turun 5.354.594 dibandingkan tahun 2016 (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Data ibu hamil di wilayah kerja

Puskesmas Pulang Pisau pada bulan November 2022 yaitu sebanyak 115 ibu hamil. Ibu hamil trimester I sebanyak 20 orang, ibu hamil trimester II dan trimester III sebanyak 95 orang. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil pada bulan November di wilayah kerja Puskesmas Pulang Pisau sebanyak 55 ibu hamil (PWS KIA Puskesmas Pulang Pisau, 2022). Menurut data tersebut, tidak semua ibu hamil mengikuti senam hamil. Keluhan yang sering dirasakan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pulang Pisau adalah antara lain kram kaki/tungkai, hiperventilasi dan sesak nafas, sering kencing, konstipasi, nyeri ulu hati, dan yang tersering adalah nyeri pada bagian pinggang.

Kehamilan adalah waktu yang sangat istimewa bagi semua wanita yang sudah menikah. Kehamilan adalah saat ketika tubuh, pikiran, dan kehidupan sosial berubah bersama-sama. Seorang wanita hamil bertanggung jawab untuk siap menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang menyertai kehamilan (Parafiliana & Wulandari, 2018).

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul dalam masa kehamilan adalah nyeri pinggang yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, namun dapat dialami sepanjang masa kehamilan terutama pada trimester ketiga. Kejadian nyeri pinggang pada kehamilan dialami 7 dari 10 ibu hamil. Faktor penyebab terjadinya nyeri pinggang pada masa kehamilan meliputi pertumbuhan uterus yang dapat menyebabkan perubahan postur tubuh ibu, penambahan berat badan. Pertumbuhan uterus sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang sering disebut nyeri ligamen. Hal ini yang menyebabkan terjadinya nyeri pinggang. Senam hamil adalah senam gerak yang dapat ditujukan untuk mengurangi nyeri pada bagian pinggang. Senam hamil belum dikatakan sempurna jika pelaksanaannya tidak bisa diatur dan secara teratur (Suryani & Handayani, 2018).

Metode

Metode dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design tipe one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pulang Pisau, Kabupaten Pulang Pisau. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang di wilayah kerja Puskesmas Pulang Pisau, Kabupaten Pulang Pisau yang mengikuti senam hamil pada bulan Desember 2022-Januari 2023 berjumlah 30 responden. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 30 orang respponden, pengambilan sampel ini menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah *checklist* berupa pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi apakah ibu hamil tersebut mengalami nyeri pinggang atau tidak dan sekaligus untuk mengetahui Keteraturan Ibu Hamil dalam Pelaksanaan

Senam Hamil di wilayah kerja Puskesmas Pulang Pisau, Kabupaten Pulang Pisau.

Hasil

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan intensitas senam hamil (n=30)

Variabel	Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil					
	Nyeri Sedang		Nyeri Ringan		Tidak Nyeri	
	N	%	N	%	N	%
<i>Pre-Test</i>	21	70%	9	30%	0	0%
<i>Post-Test</i>	0	0%	5	16,7%	25	83,3%

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan nyeri pinggang pada ibu hamil (n=30)

Variabel	Intensitas Senam Hamil					
	1x/bulan		4x/bulan		$\geq$ 4x/bulan	
	N	%	N	%	N	%
<i>Pre-Test</i>	24	80%	6	20%	0	0%
<i>Post-Test</i>	0	0%	30	100%	0	0%

Tabel 3. Evaluasi keteraturan ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil untuk mengurangi nyeri pinggang (n=30)

Variabel		N	Mean	SD	P Value Asymp. Sig. (2-tailed)
Senam Hamil	<i>Pre-Test</i>	30	1,20	0,074	0,000
	<i>Post-Test</i>	30	2,00	0,000	
Nyeri Pinggang	<i>Pre-Test</i>	30	1,30	0,085	
	<i>Post-Test</i>	30	2,83	0,069	

Pembahasan

Dari 30 responden 0 responden tidak mengalami nyeri pinggang, sedangkan sisanya 30 responden lainnya mengalami nyeri pinggang pada tabel 2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri pinggang yang dialami ibu hamil antara *pre-test* dan *post-test*. Nilai *pre-test* menunjukan kategori nyeri sedang sebanyak 21 responden (70%), nyeri ringan 9 responden (30%), dan tidak nyeri 0 responden (0%). Sedangkan pada nilai *post-test* menunjukan penurunan skala nyeri yaitu kategori nyeri sedang sebanyak 0 responden (0%), nyeri ringan 5 responden (16,7%), dan tidak nyeri 25 responden (83,3%).

Hasil *pre-test* yang dilakukan sebelum senam didapatkan intensitas nyeri pinggang yang dirasakan ibu hamil paling banyak pada tingkat nyeri sedang sebanyak 21 responden (70%) dan nyeri ringan sebanyak 9 responden (30%). Sedangkan hasil *post-test* yang dilakukan setelah 4x senam hamil didapatkan hasil tingkat nyeri yang dirasakan ibu hamil paling banyak pada tidak nyeri yang sebanyak

25 responden (83,3%) dan nyeri ringan sebanyak 5 responden (16,7%). Jika dibandingkan antara *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan setelah 4x senam hamil didapatkan penurunan tingkat skala nyeri pada ibu hamil. Hasil uji statistik menggunakan wilcoxon pada senam 1 didapatkan bahwa tidak ada perbedaan yang tidak signifikan antara tingkat nyeri punggung sebelum melakukan senam (*pre-test*) dengan tingkat nyeri punggung sesudah melakukan senam 1. Hasil uji statistik menggunakan *wilxocon* menunjukan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata evaluasi keteraturan ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil untuk mengurangi nyeri pinggang antara *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata senam hamil pada saat *pre-test* yaitu sebesar 1,20 dengan SD sebesar 0,074. Sedangkan pada nilai rata-rata senam hamil pada saat *post-test* meningkat yaitu sebesar 2,00 dengan SD sebesar 0,000. Dan nilai rata-rata nyeri pinggang pada saat *pre-test* yaitu sebesar 1,30 dengan SD sebesar 0,085. Sedangkan pada nilai rata-rata nyeri pinggang pada saat *post-test* meningkat yaitu sebesar

2,83 dengan SD sebesar 0,069. Pada penelitian ini didapat hasil $p = 0,000$, sehingga terdapat nilai signifikansi $p < \alpha (0,05)$ yang berarti hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh keteraturan ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil untuk mengurangi nyeri pinggang antara *pre-test* dan *post-test* setelah 4x senam hamil yang dilakukan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pulang Pisau.

Melakukan senam 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, senam hamil juga mengutkan otot tubuh dan meningkatkan ambang nyeri (Davenport et al., 2019).

Pelaksanaan senam hamil dilakukan sekitar 30 menit, dalam seminggu ibu hamil hanya membutuhkan 1-3x dalam seminggu. Hal ini dimaksud untuk mengurangi nyeri pinggang atau cedera saat hamil. Durasi waktu senam

hamil juga harus memperhatikan kondisi fisik kehamilan ibu hamil (Firdayani D. , 2018).

Daftar Pustaka

Davenport, M. H., Marchand, A. A., Mottola, M. F., Poitras, V. J., Gray, C. E., Jaramillo Garcia, A., Barrowman, N., Sobierajski, F., James, M., Meah, V. L., Skow, R. J., Riske, L., Nuspl, M., Nagpal, T. S., Courbalay, A., Slater, L. G., Adamo, K. B., Davies, G. A., Barakat, R., & Ruchat, S. M. (2019). Exercise for the prevention and treatment of low back, pelvic girdle and lumbopelvic pain during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 53, Issue 2, pp. 90–98). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099400>

Firdayani, D. (2018). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III*. STIKES Insan Cendikia Medika.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Website. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18091700006/profil-kesehatan-indonesia-tahun-2017.html>

Parafiliana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosiding Seminar Nasional Seri 8 “Mewujudkan Masyarakat Madani Dan Lestari,”* 31–40.

PWS KIA Puskesmas Pulang Pisau. (2022).

Data Ibu Hamil

Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Midwife Journal*, 5(1), 33–39. www.jurnalibi.org