

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Langsa Lama Kota

Rumondang Sitorus¹, Asmaul Husna², Ester Simanullang³, Asnita Sinaga⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kebidanan Program Sarjana (STIKes) Mitra Husada Medan
Email: rumondangsitorus1970@gmail.com

Abstract

*Utilization of the KIA handbook is still relatively low and constrained and most mothers also think that the KIA handbook is just an examination book so they do not understand the contents of the KIA handbook due to their low knowledge and attitude of the mother. **Purpose:** This study aims to determine the effect of pregnancy exercise to reduce lower back pain in pregnant women III at the Langsa Health Center. **Methods:** The design of this study used an experimental research type with a sample of 16 pregnant women with TM III at the Langsa Health Center. **Results:** The results of this study regarding the relationship between the use of the KIA handbook and the attitude of mothers in the implementation of immunization for pregnant women at the Rawa Bening Health Center, it can be concluded that the maximum number of children with one child is (51.1%), the highest mother's education in elementary school (19.42%), and the mother's occupation is a housewife (30.66%), and Utilization of the KIA handbook shows good support at 62.2%. Mothers' attitude in carrying out immunization for pregnant women showed a positive attitude of 75.6%*

Keywords: *Pregnancy Exercise, Lower Back Pain, Pregnant Women*

Abstrak

Pemanfaatan buku KIA masih tergolong rendah dan terkendala serta kebanyakan ibu juga menganggap buku KIA hanya sekedar buku pemeriksaan sehingga tidak memahami isi buku KIA diakibatkan rendahnya pengetahuan dan sikap ibu. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil guna menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil III di Puskesmas Langsa. **Metode:** Rancangan penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental dengan sampel penelitian seluruh ibu hamil TM III di Puskesmas Langsa yang berjumlah 16 orang. **Hasil:** Hasil penelitian ini mengenai hubungan pemanfaatan buku KIA terhadap sikap ibu dalam

Dikirim : 28 Juni 2022
Revisi : 31 Agustus 2022
Diterbitkan: 11 September 2022

pelaksanaan imunisasi ibu hamil di Puskesmas Rawa Bening maka dapat disimpulkan jumlah maksimum anak dengan satu anak adalah (51,1%), pendidikan ibu tertinggi adalah SD (19,42%), dan pekerjaan ibu adalah IRT (30,66%), dan Pemanfaatan buku KIA menunjukkan dukungan baik sebesar 62,2%. Sikap ibu dalam pelaksanaan Imunisasi ibu hamil menunjukkan sikap positif sebesar 75,6%.

Kata Kunci: Senam Hamil, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kala 1 persalinan adalah kala pembukaan yang dimana diketahui terjadinya nyeri persalinan yang mulai timbul disaat terjadinya proses kontraksi uterus ataupun dilatasi serviks. Semakin bertambah pembukaan atau kemajuan bagian terbawah janin maka rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil akan semakin kuat. Semakin kuat nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil apabila tidak dibantu untuk penurunan rasa nyeri maka akan semakin besar menimbulkan dampak kepada ibu hamil.

Dalam mengurangi nyeri persalinan berbagai metode dalam persalinan dilakukan baik metode yang secara farmakologi maupun metode non-farmakologi. Metode farmakologi yakni dengan pemberian obat-obatan untuk mengurangi rasa nyeri seperti uterotonika yang diharapkan semakin mempercepat pembukaan persalinan sehingga semakin mempersingkat proses rasa nyeri yang dialami oleh ibu bersalin. Akan tetapi pemberian uterotonika pada ibu bersalin akan memberikan dampak buruk apabila tidak disesuaikan dengan prosedur pemakaian yang tepat. Ditemukan hasil penelitian yang dilakukan Putri Aulia mengenai nyeri punggung bawah pada kehamilan di usia kehamilan 13

minggu sampai 30 minggu usia kehamilan, ditemukan bahwa semakin tua kehamilan semakin kuat mengalami nyeri punggung hamil ditemukan sampai 51% mengalami peningkatan nyeri punggung pada kehamilan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kartikasari dkk bahwa hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa.

Kenaikan berat badan dan perubahan hormone yang kerap terjadi selama masa kehamilan adalah merupakan perubahan fisiologis yang dialami ibu selama kehamilan yang salah satunya merupakan pemicu terjadinya nyeri punggung. Penelitian lainnya juga ditemukan bagi ibu hamil yang melaksanakan senam hamil lebih ringan keluhan punggung bawah dibandingkan yang tidak mengikuti senam hamil dan ditemukan 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah untuk yang tidak melakukan senam hamil (Manyozo, 2019).

Ketidaknyamanan selama kehamilan adalah hal yang fisiologis akan tetapi mengganggu ibu hamil untuk melewati masa kehamilan dengan bahagia dan sehat. Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan adalah dengan cara senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang dilakukan

oleh ibu hamil dengan tujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal serta mengimbangi perubahan titik berat tubuh sehingga mempersiapkan fisik maupun mental. Senam hamil dapat memperkuat dan memberikan kenyamanan otot abdomen, membuat elastisitas otot dasar ligament-ligament yang ada di punggung dan relaksasi yang meringankan nyeri punggung bawah.

Berdasarkan latar belakang data diatas survey peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil guna menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil III di Puskesmas Langsa.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Rencana penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variable bebas disebut dengan penelitian eksperimental.

Penelitian ini menggunakan penelitian pre eksperimental one group pretest-posttest design. Dengan mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek adalah ciri type penelitian ini. Sebelum dilakukan intervensi maka kelompok subyek diobservasi terlebih dahulu dan kemudian setelah diberikan intervensi dilakukan diobservasi kemudian. (Nursalam, 2016). Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua ibu hamil trimester III di Puskesmas Langsa sebanyak 16 ibu hamil.

Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh ibu hamil TM III di Puskesmas Langsa yang berjumlah 16 orang.

Cara Pengumpulan Data

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk variabel independent yaitu

senam hamil menggunakan Leaflet dan SOP senam hamil sedangkan untuk variable dependen yaitu pengukuran nyeri punggung peneliti menggunakan lembar observasi intensitas nyeri yaitu Numerical Rating yang kemudian dicatat dalam lembar observasi yaitu mengumpulkan datadengan cara melakukan pengamatan langsung kepada responden untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan

No	Usia Kehamilan	Frekuensi (N)	Persentasi (%)
1	6 – 7 Bulan	6	37,5
2	8 – 9 Bulan	10	62,5
Total		16	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan Sebagian besar responden usia kehamilannya 8-9 bulan yaitu 10 responden (62,5%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan paritas ibu hamil

No	Paritas	Frekuensi (N)	Persentasi (%)
1	Primigravida	8	50
2	Skundigravida	8	50
3	Multigravida	0	0
Total		16	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sama besar primigravida dan skundigravida yaitu 8 responden(50%).

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan senam hamil pada kehamilan sebelumnya pada kehamilan ibu hamil

No	Senam Hamil	Frekuensi (N)	Persentasi (%)
1	Pernah	0	0
2	Tidak Pernah	16	100
Total		16	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan Seluruhnya responden tidak pernah melakukan senam hamil yaitu 16 responden (100%).

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang nyeri punggung bawah

No	Nyeri Punggung Bawah	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	Pernah	8	50
2	Tidak Pernah	8	50
Total		16	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan sama besar untuk responden yang sudah pernah dan yang belum pernah mendapatkan informasi mengenai nyeri punggung bawah kehamilan yaitu 8 responden (50%).

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan Nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Langsa Kota Lama:

1. Ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil sebelum aktivitas kehamilan Di Puskesmas Langsa Kota Lama, lebih dari separuh responden melaporkan Nyeri punggung bawah dengan skala 3 (sangat nyeri).
2. Sebagian besar responden melaporkan nyeri punggung berkurang, sebanyak 7 responden di Puskesmas Langsa Kota Lama melaporkan tidak nyeri. Ini adalah Nyeri punggung bawah pada ibu hamil III setelah senam hamil.
3. Tampaknya penurunan nyeri sebelum dan sesudah senam hamil berpengaruh terhadap ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Langsa Kota Lama.

SARAN

1. Bagi responden
Melalui penelitian ini maka para ibu hamil mengerti manfaat, keuntungan senam hamil selama kehamilan terlebih masa kehamilan Trimester III yang memberikan dampak

sangat baik sehingga ibu merasakan kenyamanan dan penurunan keluhan-keluhan selama kehamilan seperti Nyeri punggung bawah khususnya.

2. Bagi Polindes dan Bidan

Bidan, ataupun petugas kesehatan diharapkan mampu memberikan pelayanan selama kehamilan dalam menurunkan tingkat mortalitas dan morbiditas selama kehamilan. Seperti dari hasil penelitian guna menerapkan senam hamil maka tingkat 52 kejadian terhadap masalah Nyeri punggung bawah pada ibu hamil akan membantu penurunan nyeri saat kehamilan. Maka diharapkan bidan khususnya dapat mengimplementasikan senam hamil.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan lebih banyak peneliti mengembangkan penelitian 57 senam hamil untuk mengkaji manfaat senam hamil lainnya, dan 57 peneliti lebih mengembangkan penelitian senam hamil untuk mempelajari manfaat senam hamil lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, 2010. Nyeri Punggung Bawah Dalam : Anatomi dan Fisiologi NPB, PERDOSSI.
- Bull, E & Archard, G.2005, Simple Guide: Nyeri Punggung, Jakarta:Erlangga.
- Danuatmaja, Bonny, 2004 Persalinan Normal Tanpa Ras Sakit. Jakarta: Puspa.
- Diane M Fraser, 2009. Buku Ajar Bidan Myles, Jakarta: EGC Swara.
- Hakiki, 2011 Nyeri Tulang Bekalng Selama Kehamilan (diakses pada bulan April 2021) dari <http://forikes-ejournal.com>.
- Hidayat A dan Uliyah, M, 2013, Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktek Klinik untuk pendidikan Kebidanan Suranaya: Health Book Publishing.
- Judha M Sudarti, 2012, Nyeri Dalam Persalinan, Yogyakarta: Nuha Medika.

- Manuaba, I.B.G, dkk, 2010, Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB, Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Harsono T, 2013, Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi. Yogyakarta:Platinum
- Nursalam, 2016, Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis, Edisi 4, Jakarta : salemba Medika.
- Perry & Potter, 2012, Buku Ajar Keperawaan Medika Bedah, Edisi & Volume 2, Jakarta: EGC.
- Prasetyo, 2010, Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri, Yogyakarta: Nuhu Medika.
- Prawirohardjo Sarwono, 2014, Ilmu Kebidanan (4cd), Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sinclair et al, 2012, Buku saku Kebidanan, Jakarta: EGC.
- Sugiyono, 2012, Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D, Bandung: Alfabeta.
- Sulityo A & Suharti, 2012, Keperawatan Keluarga Konsep teori, Proses dan Praktik Keperawatan, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Triyana. Yani Firda, 2013, Panduan Klinik Kehamilan dan Persalinan, Yogyakarta: P.MEDIKA.
- Varney, H, 2014, Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV, Jakarta, EGC.
- Walyani, E.S, 2015, Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan, Yogyakarta :Pustaka Banipes