

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Ira Kartika^{1*}, Riska Rahmawati²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada

*Korespondensi : Ira.kartika7@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy brings about physical and psychological changes in expectant mothers. One common complaint among pregnant women—particularly those in the third trimester—is back pain. Engaging in light exercise, such as prenatal gymnastics, is one way to improve health during pregnancy. A preliminary survey at the Rajamandala Community Health Center (Puskesmas) revealed that 37 (41.1%) third-trimester pregnant women suffered from lower back pain. This study aimed to determine the effect of prenatal gymnastics on reducing lower back pain in third-trimester pregnant women. A pre-experimental research method utilizing a One-Group Pretest-Posttest Design was employed. The study involved 30 respondents who participated in prenatal gymnastics sessions twice a week for a period of two weeks. Pain levels were measured using the Numerical Rating Scale (NRS), and the data were analyzed using the Paired Sample T-test. The results showed that the mean pain score was 4 (moderate pain) prior to the exercises and dropped to 3 (mild pain) afterward. The analysis yielded a p-value of 0.001, indicating a significant effect of prenatal gymnastics on back pain. In conclusion, prenatal gymnastics has an effect on lower back pain in third-trimester pregnant women. It is recommended that pregnant women perform these exercises regularly to help alleviate lower back pain.

Keywords: lower back pain, pregnancy exercise, pregnant women, third trimester

ABSTRAK

Pada masa kehamilan terjadi perubahan - perubahan pada ibu, baik bentuk fisik maupun mental atau psikologis ibu. Salah satu keluhan yang sering timbul pada ibu hamil yaitu nyeri punggung gangguan seperti itu sering terjadi pada ibu hamil trimester III. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Berdasarkan hasil survei awal di puskesmas rajamandala terdapat 37 (41,1%) Ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Metode penelitian *pre experimental* ini menggunakan *One Groups Pretest- Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden. 30 responden melakukan senam hamil 2x seminggu dalam 2 minggu. Instrumen alat ukur menggunakan Skala nyeri Numerical Rating Scale (NRS). Data dianalisis menggunakan *Paired Sample T Test*. Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil sebelum melakukan senam hamil nilai nyeri memperoleh nilai 4 (Nyeri sedang) dan *setelah melakukan senam hamil nilai nyeri di 3* (Nyeri ringan). Hasil uji pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil TM III dengan nilai *p-value* 0,001 yang berarti ada pengaruh dari senam hamil terhadap nyeri punggung. Kesimpulan, Ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil TM III. Diharapkan ibu hamil melakukan senam hamil secara rutin agar dapat mengurangi nyeri punggung bawah.

Kata Kunci : Nyeri punggung bawah, Senam hamil, Ibu hamil, Trimester III

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan ibu dan bayi merupakan salah satu masalah yang mendapat

perhatian khusus terkait peningkatan kualitas hidup manusia di dunia (Thompson *et al*, 2017). Masalah kesehatan ibu dan bayi banyak

faktor yang mempengaruhi dan saling berhubungan satu sama lain (Arigliani *et al*, 2018). Masa kehamilan, persalinan dan nifas merupakan suatu hal alamiah yang dialami oleh setiap wanita yang telah menikah sehingga kesehatan dan kesejahteraan ibu perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Asuhan kebidanan komprehensif merupakan asuhan kebidanan yang diberikan petugas kesehatan khususnya bidan masa masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi dan pelayanan keluarga berencana (Bobak, 2015).

Pada masa kehamilan terjadi perubahan - perubahan pada ibu, baik bentuk fisik maupun mental atau psikologis ibu. Perubahan – perubahan tersebut dimulai ketika nidasi terjadi. Kehamilan merupakan proses fisiologis yang terkadang dapat menimbulkan dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil. Para wanita mengalami berbagai macam ketidak nyamanan selama kehamilan biasanya wanita yang hamil muda mengalami banyak keluhan seperti mual, muntah, meriang, lemas dan keluhan itu akan berakhir sampai bulan ketiga kehamilan. Pada trimester kedua ibu sudah bisa menyesuaikan dengan keadaan kehamilannya, nafsu makan sudah bertambah dan mual, muntah sudah mulai berkurang. Pada trimester ketiga perut ibu sudah mulai membesar, perubahan anatomis dan perubahan hormonal tersebut dapat menimbulkan keluhan pada ibu seperti nyeri punggung, sesak napas, varises, hemorroid, konstipasi, dan gangguan tidur. (Walsh, 2008).

Salah satu keluhan yang sering timbul pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Nyeri

punggung merupakan ketidak nyamanan atau gangguan yang sering di alami oleh ibu hamil dan gangguan seperti itu tidak terjadi pada trimestertertentu tetapi gangguan seperti itu dapat terjadi selama masa kehamilan hingga masa setelah melahirkan jika tidak cepat diatasi. (Fraser, 2011). Prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia serta 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard (1991) melaporkan nyeri punggung yang signifikan (Eileen, 2007). Menurut Hasil Penelitian liddle D. Sarah, Pennick Victoria di *Institute of Nursing and Health Research*, (2015) yaitu Hasil dari meta-analisis memberikan bukti dengan kualitas bagus dengan programlatihan senam hamil delapan hingga 12 minggu dapat mengurangi jumlah wanita yang melaporkan nyeri punggung bawah dan panggul berkisar 95%, dengan peserta = 1176.

Salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung atau pinggang pada ibu hamil dengan melakukan senam. Peran ibu dalam mengikuti senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu setelah kehamilan mencapai 28 minggu (Saminem, 2012). Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi Persalinan. Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena dapat membuat tubuh yang bugar, sehat dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas

sehari-hari sehingga stress akibat rasa cemas menjelang persalinan dapat diminimalkan (Bartini, 2012).

Melalui senam hamil, diperoleh keadaan prima dengan melatih dan mempertahankan kekuatan otot dinding perut, otot dasar panggul serta jaringan penyangganya untuk berfungsi saat persalinan berlangsung. Senam hamil juga melemaskan persendian yang berhubungan dengan persalinan, dapat memperbaiki kedudukan janin, mengurangi ketegangan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan, memperoleh pengetahuan dan kemampuan mengatur pernafasan, relaksasi dan kontraksi otot dinding perut, otot sekat rongga badan dan otot dasar panggul saat persalinan. Dengan senam hamil juga meningkatkan kemampuan mengoordinasi kekuatan kontraksi otot rahim sehingga tercapai hasil optimal menuju jalan lahir dan meningkatkan kesegaran rohani dan jasmani ibu hamil (Ida, 2016).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayer (2014) nyeri punggung sering diperparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. Backache ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III apabila tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan nyeri punggung akut dan tentunya akan mengganggu aktivitas ibu. Penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri punggung adalah mempertahankan postur yang

baik dengan memperhatikan mekanisme tubuh yang baik terutama saat mengangkat benda, tidak berdiri terlalu lama, menghindari pekerjaan berat dan menggunakan bantal pada waktu tidur untuk meluruskan punggung dan melakukan senam hamil. Menurut Yuliarti (2010) salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2013) tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Rumah Sakit Kendangsari Surabaya dengan hasil p value = 0,000 yang artinya H_0 ditolak artinya adanya hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan nyeri punggung. Semakin teratur mengikuti senam hamil maka hal ini dapat meminimalkan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil. Dalam melakukan senam hamil salah satu gerakan yang dapat mengurangi nyeri punggung bahwa ialah *Back Exercise*. *Back Exercise* pada kehamilan merupakan salah satu gerakan yang dilakukan pada senam hamil. Tujuan *Back Exercise* adalah untuk memulihkan Biomekanik secara optimal/Ketidakseimbangan otot kerja otot bagian belakang dan bagian depan dapat diatasi dengan *Back Exercise* membantu otot dalam mengembalikan keseimbangannya. (Garshasbi, 2004).

Survey data awal yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rajamandala diperoleh data jumlah ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan di puskesmas

rajamandala pada bulan Januari sampai dengan bulan Februari sebanyak 90 orang terdapat 40 (41,1%) ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah. Pelaksanaan senam hamil yang belum berjalan efektif di puskesmas rajamandala menjadi salah satu faktor terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas rajamandala.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan one-group pretest–posttest. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas DTP Rajamandala, Kabupaten Bandung Barat, pada Januari–Maret 2025. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat, dengan uji *paired sample t-test* untuk menganalisis pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Tabel 1 Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dilakukan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas DTP Rajamandala Kabupaten Bandung Barat

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Ada Nyeri	-	-
Nyeri Ringan	9	30
Nyeri Sedang	20	66,7
Nyeri Berat	1	3,33
Nyeri Sangat Berat	-	-
Jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 1, distribusi tingkat nyeri punggung bawah sebelum dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III

menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, yaitu sebanyak 20 orang (66,7%). Selanjutnya, sebanyak 9 responden (30%) mengalami nyeri ringan, sedangkan hanya 1 responden (3,33%) mengalami nyeri berat. Tidak terdapat responden yang mengalami tidak ada nyeri maupun nyeri sangat berat.

Tabel 2 Nyeri Punggung Bawah Sesudah Dilakukan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas DTP Rajamandala Kabupaten Bandung Barat

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Nyeri	-	-
Nyeri Ringan	19	63,3
Nyeri Sedang	11	36,6
Nyeri Berat	-	-
Nyeri Sangat Berat	-	-
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2, distribusi tingkat nyeri punggung bawah sesudah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri ringan, yaitu sebanyak 19 orang (63,3%). Sementara itu, sebanyak 11 responden (36,6%) masih mengalami nyeri sedang. Tidak terdapat responden yang mengalami tidak nyeri, nyeri berat, maupun nyeri sangat berat

Tabel 3 Nilai Rata-Rata Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Seseudah Dilakukan Senam Hamil

Tingkat Nyeri	Mean	Selisih Mean	Min	Max
Sebelum Senam Hamil	4,17	1,04	2	7
Setelah Senam Hamil	3,13		1	6

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa rata-rata (mean) tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil adalah 4,17, dengan nilai minimum 2 dan maksimum 7. Setelah dilakukan senam hamil, rata-rata tingkat nyeri punggung bawah menurun menjadi 3,13, dengan nilai minimum 1 dan maksimum 6. Penurunan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi sebesar 1,04 poin.

Tabel 4. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas DTP Rajamandala Kabupaten Bandung Barat.

Tingkat Nyeri	Mean	Selisih Mean	P-value
Sebelum Senam Hamil	4,17	1,04	0,001
Setelah Senam Hamil	3,13		

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata (mean) tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil adalah 4,17, sedangkan setelah dilakukan senam hamil menurun menjadi 3,13. Penurunan rata-rata tingkat nyeri sebesar 1,04 poin. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,001, yang menunjukkan nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas DTP Rajamandala Kabupaten Bandung Barat. Dengan demikian, senam hamil terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung

bawah pada responden penelitian.

PEMBAHASAN

Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilaksanakan Senam Hamil

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4-6 (Nyeri Sedang) dengan jumlah 20 responden (66,7%). Nyeri Punggung Bawah pada hakekatnya merupakan keluhan atau gejala dan bukan merupakan penyakit spesifik (Meliala, 2009). Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan hormone relaksan (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas). Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah (Braxshaw, 2001)

Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilaksanakan Senam Hamil

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 1-3 (Nyeri ringan) dengan jumlah 19 responden (63,3%). Oleh sebab itu dapat disimpulkan perbedaan sebelum dan

sesudah senam hamil terjadi penurunan nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang terdapat didalam 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 endorfin didalam tubuh, dimana fungsi endorfin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. (Yosefa, 2013). Ketika seseorang melakukan senam, maka akan mengaktifkan hormone yang berfungsi sebagai morfin yaitu endogenous opioid. Sistem hormone endogenous opioid, salah satunya adalah endorfin yang akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan endorfin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Dinata, 2015). Oleh karena itu latihan senam hamil perlu diajarkan pada masa antenatal untuk memastikan kembalinya bentuk otot ke bentuk normal pascanatal dengan cepat, kemampuan mengejan yang efektif saat persalinan, terutama mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan.

Namun setelah dilakukan senam hamil masih terdapat 11 orang (36,3%) mengalami nyeri sedang, menurut asumsi peneliti

perubahan nyeri yang tidak signifikan pada senam hamil, terutama nyeri punggung, bisa terjadi jika gerakan senam tidak diikuti dengan baik. Hal ini karena senam hamil dirancang untuk memperkuat otot-otot yang menopang tubuh selama kehamilan dan membantu mengurangi ketidaknyamanan seperti nyeri punggung. Jika gerakan tidak diikuti dengan benar, manfaatnya tidak akan maksimal, dan nyeri mungkin tidak berkurang secara signifikan.

Nilai Rata-Rata Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rajamandala.

Berdasarkan hasil penelitian pada ibu hamil TM III yang melakukan senam hamil didapatkan bahwa tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil sebelum senam hamil di peroleh nilai rata-rata 4 (Nyeri Sedang) dengan nilai minimum 2 dan nilai maksimum. Sesudah dilakukan senam hamil nilai rata-rata 3 (Nyeri Ringan) dengan nilai minimum 1 dan nilai maksimum 6 sehingga didapatkan nilai rata-rata nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil sebesar 1.

Nyeri punggung yang dirasakan responden adalah salah satu rasa yang tidak nyaman yang dirasakan ibu hamil pada trimester III. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan (Fraser, 2012). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fatwiany (2024) di Bidan praktik mandiri nining pelawati menunjukan bahwa ada

hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan Ibu hamil trimester III. nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh selama kehamilan, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan, pengaruh hormonal pada struktur ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung dan meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil

Menurut asumsi peneliti melakukan senam hamil sangat mudah dilakukan oleh ibu hamil bisa dilakukan dimanapun dengan gerakan yang telah diajarkan.

Hasil uji statistik menggunakan paired sampel t-test di dapatkan hasil bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil TM III dengan nilai kemaknaan $p=0,001$. Nilai $p<\alpha(0,05)$ berarti ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil TM III. Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil III karena didalam gerakan senam hamil terbukti mampu membantu ibu hamil dalam mempertahankan kebugarannya dan mempermudah proses persalinan, gerakan-gerakan senam hamil dengan metode ini dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran salah satunya untuk menurunkan nyeri punggung bawah dan berfungsi pada proses persalinan Hal pertama yang harus dilakukan yaitu

menganjurkan ibu mengambil posisi senyaman mungkin, kemudian latihan otot kaki, latihan pernafasan, latihan otot panggul, latihan otot betis, latihan otot pantat dan latihan anti sungsang (Yosefa dkk, 2011).

Menurut peneliti adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester III disebabkan karena kepatuhan ibu hamil dalam melakukan gerakan sesuai SOP dan mengikuti instruksi bidan dan peneliti, ibu hamil juga melakukan senam hamil dengan durasi selama 30 menit dilakukan 4 kali dalam dua minggu selama. 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 nyeri punggung bawah, karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat membuat elastisitas otot untuk kebugaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatwiany (2024) mengenai hubungan senam hamil dengan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Bidan Praktik Mandiri Nining Pelawati. Penelitian tersebut melibatkan 38 responden, di mana sebanyak 22 responden (57,9%) rutin mengikuti senam hamil, sedangkan 16 responden (42,1%) hanya sesekali mengikuti senam hamil. Berdasarkan tingkat kenyamanan yang dirasakan, sebagian besar responden, yaitu 29 orang (76,3%), melaporkan merasa nyaman selama kehamilan

trimester III, sementara 9 responden (23,7%) masih mengalami ketidaknyamanan. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pelaksanaan senam hamil dengan tingkat ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III, yang dibuktikan dengan nilai $p = 0,021$ ($p < 0,05$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin rutin ibu hamil mengikuti senam hamil, semakin rendah tingkat ketidaknyamanan yang dirasakan selama trimester III. Oleh karena itu, senam hamil dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi keluhan fisik, termasuk nyeri punggung bawah. Berdasarkan hasil tersebut, ibu hamil, khususnya pada trimester III, dianjurkan untuk mengikuti kelas senam hamil secara rutin sebagai upaya meningkatkan kenyamanan dan meminimalkan keluhan muskuloskeletal selama kehamilan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil, sebagian besar ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas DTP Rajamandala Kabupaten Bandung Barat mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas sedang (skala 4–6), yaitu sebanyak 20 responden (66,7%). Setelah diberikan intervensi berupa senam hamil, mayoritas responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi kategori nyeri ringan (skala 1–3), yaitu sebanyak 19 responden (63,3%).

Rata-rata tingkat nyeri punggung bawah sebelum pelaksanaan senam hamil adalah 4,17,

sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 3,13, sehingga diperoleh penurunan rata-rata sebesar 1,04 poin. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Dengan demikian, senam hamil dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan, khususnya pada trimester III.

REFERENSI

- Agilis Andhita Hatmawan, dan Slamet Riyanto. (2020). Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen, Sleman: CV Budi Utama.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jense, M. D. (2004). Buku ajar keperawatan maternitas. Edisi 4. Jakarta
- Brayshaw Eileen. (2007). Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta
- Buku: Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Selemba Medika
- Dinata, D.A. (2015) Waktu Pulih Sadar pada Pasien Pediatrik yang Menjalani Anestesi Umum di Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. Jurnal Anestesi Perioperatif, 3 (1) ; Pp : 100-8
- Ehrlich GE. (2003). Low back pain. Bulletin of the World Health Organization ; Internasional Journal of Health 81(9): 671-676
- Emilia, O & Freitag, H. (2010). Tetap bugar dan energik selama hamil. Jakarta: Agromedia Pustaka

- Fatwiany, F. and Nadrah, N. (2022) 'Hubungan Senam hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu hamil trimester 3 di Bidan Praktik mandiri nining pelawati', *MIRACLE Journal*, 2(02), pp. 271–277. doi:10.51771/mj.v2i02.309.
- Fraser, Diane M. (2011). *Myles Buku AjarBidan*. Jakarta : EGC' Ida (2016) *Senam Hamil*. Jakarta: Erlangga.
- Liddle, D Sarah, dkk (2015). *Interventions for preventing and treating low-back and pelvicpain during pregnancy*. Institute of Nursing and Health Research. London. U
- Manuaba, I.A.C., Manuaba, I.B.G.F. (2009). *Keluarga Berencana*. Dalam: Manuaba, I.A.C., Manuaba, I.B.G.F. (eds). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarta: EGC, 235-238.
- Manuaba, Ida bagus Gde, (2010). *Memahami kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan
- Maryunani, Sukaryati. (2018) *Senam Hamil, Senam Nifas Dan Terapi Musik*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Megasari, M. (2015) 'Hubunga= Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu hamil trimester III', *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), pp. 17–20. doi:10.25311/jkk.vol3.iss1.95. Myles. (2009). *Buku Ajar Bidan*. Jakarta:EGC
- Notoatmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Picavet HSJ, Vlaeyen JWS, Schouten JSAG. (2002). *Pain catastrophizing and kinesiophobia: predictors of chronic low back pain*. *Am Journal Epidemiologi*; 156: 1028–103
- Pravikasari, Nila Analisa et al. 2014. *Perbedaan Senam Hamil dan Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III*. Thesis. Semarang: Program Pascasarjan Universitas Diponegoro
- Prawirohardjo, Sarwono. (2014). *Ilmu kebidanan*, Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Puspitasari, A. R. (2013). *Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III*. Diunduh dari <http://ejournal.hip.ac.id/stikes/pdf.php?id=JRL0000091> pada tanggal 6 Juni 2016.
- Sagitarini, puput noviana (2019) 'Hubungan Senam Hamil dengan nyeri pinggang ibu hamil trimester III di rsia puri bunda', *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 3(2), pp. 24–27. doi:10.37294/jrkn.v3i2.163.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2)* Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. BandungALFABETA.
- Swarjana, I KetutSwarjana. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: Andi, Anggota IKAPI
- Walsh, L. V. (2008). *Buku AjarKebidanan komunitas alih bahasa*, Handayani Wilda Ika (2th ed). Jakarta: EGC.
- WiknjosastroH. 2010. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta..
- Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Yosefa, F. Misrawati &Yesi. (2013). *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung PadaIbu Hamil*. J. Keperawatan, Vol.1 No.1 Juli 2013.