

## PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RS PERKEBUNAN JEMBER KLINIK

Windi Safitri<sup>1)</sup>, Rifzul Maulina<sup>2)</sup>  
<sup>1,2</sup> ITSK dr. Soepraoen Malang  
Email: windisafitri@gmail.com

### ABSTRAK

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat berdampak pada kualitas hidup, aktivitas sehari-hari, hingga kondisi psikologis. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi keluhan tersebut. Salah satu intervensi yang terbukti bermanfaat adalah senam hamil. Salah satu intervensi yang terbukti bermanfaat meringankan nyeri punggung bawah yaitu senam hamil, karena dalam gerakan senam hamil terdapat gerakan yang memperkuat otot abdomen, sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis, yang dapat mengurangi intensitas nyeri punggung bawah. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan tipe one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 35 responden ibu hamil di RS Perkebunan Jember Klinik. Alat ukur yang digunakan penelitian ini adalah Faces Pain Scale. Analisis data yang digunakan adalah Uji Spearman Rank. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam hamil pada nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci:** senam hamil, nyeri punggung, hamil

### ABSTRACT

*Back pain in pregnant women can affect quality of life, daily activities, and psychological conditions. Therefore, safe and effective non-pharmacological treatment efforts are needed to reduce these complaints. One intervention that has proven to be beneficial is prenatal exercise. One intervention that has been proven to be beneficial in relieving lower back pain is prenatal exercise, because prenatal exercise movements contain movements that strengthen the abdominal muscles, thereby preventing excessive tension on the pelvic ligaments, which can reduce the intensity of lower back pain. This study used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design type. The population in this study consisted of 35 pregnant women respondents at the Jember Clinic Perkebunan Hospital. The measuring instrument used in this study was the Faces Pain Scale. The data analysis used was the Spearman Rank Test. Based on the results of the study, it can be concluded that there is an effect of prenatal exercise on back pain in pregnant women in the third trimester.*

**Keywords:** pregnant gymnastic, lower back pain, pregnant

### PENDAHULUAN

Nyeri punggung pada wanita hamil bisa memengaruhi kualitas hidup dan kegiatan sehari-hari, hingga kondisi psikologis. Maka, dibutuhkan suatu upaya penanganan non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi keluhan tersebut. Salah satu intervensi yang terbukti bermanfaat adalah senam hamil (Manyozo, 2019).

Menurut data dari American Pregnancy Organization, persentase kejadian nyeri punggung selama kehamilan berkisar dari 48% hingga 90%. Di Inggris dan negara-negara Skandinavia, sekitar 50% ibu hamil yang disurvei dilaporkan mengalami nyeri punggung. Angka ini bahkan lebih tinggi di Australia, yaitu mencapai 70%. Selain itu, sekitar 20% dari penderita nyeri punggung bawah akut berisiko mengalami keluhan kronis yang menetap (Nurlitawati et al., 2022).

Hasil penelitian oleh Bullock et al. (1987) menunjukkan bahwa 88,2% dari ibu hamil mengidap nyeri punggung. Pada usia kehamilan antara 14 dan 22 minggu, 62% responden mengeluhkan nyeri punggung bawah. Sekitar 70% ibu hamil menderita nyeri punggung bawah (NPB), menurut Fitriani (2019). Ketidaknyamanan ini mungkin dimulai pada trimester pertama dan mencapai puncaknya pada trimester kedua dan ketiga (Zaini Miftach, 2018). Merujuk pada studi pendahuluan yang dilangsungkan bulan Januari 2025 di RS Perkebunan Jember Klinik

melalui wawancara singkat terhadap 10 ibu hamil, terungkap bahwa seluruh ibu hamil mengeluh mengalami nyeri punggung bawah.

Kegunaan dari senam hamil yakni kemampuannya dalam meminimalisir nyeri punggung bawah. Hal ini dimungkinkan karena latihan tersebut mencakup gerakan yang mengaktifkan dan memperkuat otot perut, yang kemudian mengurangi tekanan berlebihan pada ligamen pelvis. Selain itu, penguatan stabilitas inti tubuh melalui senam hamil juga bermanfaat dalam menjaga kelenturan dan kesehatan tulang belakang (Muawanah, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, eneliti tertarik untuk mempelajari "dampak dari olahraga selama kehamilan terhadap skala nyeri punggung pada ibu hamil di trimester ketiga di RS Perkebunan Jember Klinik."

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain pretes-postes satu kelompok, tipikal studi pra-eksperimen. Sebelum dan sesudah intervensi, subjek dipantau. Sampel penelitian meliputi 35 ibu hamil dari Klinik Perkebunan Jember di Jakarta. Ibu hamil trimester ketiga yang sehat dan aktif melakukan aktivitas prenatal serta tidak mengalami komplikasi memenuhi syarat untuk berpartisipasi. Kriteria yang dikeluarkan adalah wanita hamil pada trimester pertama dan kedua, wanita hamil dengan risiko tinggi, dan yang tidak bersedia menjadi responden. Senam hamil dilakukan setiap hari sabtu dan diberikan intervensi selama 30 menit. Peneliti menerapkan metode teknik total sampling. Alat ukur yang diterapkan pada studi ini adalah Faces Pain Scale yang memiliki validitas baik sebagai alat ukur intensitas nyeri serta mempermudah responden untuk mengungkapkan rasa sakit secara verbal. Alat ukur yang diterapkan peneliti pada studi Ini yaitu alat standar sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas tambahan. Analisis data yang diterapkan yakni Uji Spearman Rank. Penelitian ini telah dilakukan persetujuan kode etik.

## HASIL

**Tabel frekuensi usia responden di RS Jember Klinik**

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
<20 tahun	7	20
20-35 tahun	25	71,4
>35 tahun	3	8,6
Total	35	100,0

*Sumber: Data Primer, 2025*

Sebagian besar responden di RS Perkebunan Jember Klinik berada dalam kelompok usia 20-35 tahun (71,4%), kelompok usia <20 tahun (20%), dan >35 tahun (8,6%).

**Tabel frekuensi pendidikan responden di RS Jember Klinik**

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
SD	1	2,9
SMP	3	8,6
SMA	17	48,6
Perguruan Tinggi	14	40
Total	35	100,0

*Sumber: Data Primer, 2025*

Sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan SMA (48,6%), Perguruan Tinggi (40%), SD (2,9%), dan SMP (8,6%).

**Tabel frekuensi pekerjaan responden di RS Jember Klinik**

Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
PNS	4	11,4
Karyawan Swasta	2	5,7
Wiraswasta	1	2,9
Ibu Rumah Tangga	28	80

Total	35	100,0
-------	----	-------

Sumber: Data Primer, 2025

Pekerjaan terbanyak responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) (80%), karyawan swasta (5,7%), wiraswasta (2,9%), dan PNS (11,4%).

**Tabel frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil di RS Jember Klinik**

Skala Nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
0 (Tidak nyeri)	-	-
1 (Sedikit nyeri)	-	-
2 (Sedikit lebih nyeri)	5	14,3
3 (Lebih nyeri)	19	54,3
4 (Sangat nyeri)	11	31,4
5 (Sangat nyeri hebat)	-	-
Total	35	100,0

Sumber: Data Primer, 2025

Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar ibu hamil trimester 3 mengalami nyeri punggung dengan skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 19 responden (54,3%).

**Tabel frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil sesudah dilakukan senam hamil di RS Jember Klinik**

Skala Nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
0 (Tidak nyeri)	3	8,6
1 (Sedikit nyeri)	1	2,9
2 (Sedikit lebih nyeri)	22	62,9
3 (Lebih nyeri)	7	20
4 (Sangat nyeri)	2	5,7
5 (Sangat nyeri hebat)	-	-
Total	35	100,0

Sumber: Data Primer, 2025

Setelah diberikan intervensi, sebagian besar ibu hamil trimester 3 mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 22 responden (62,9%).

**Tabulasi silang penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RS Perkebunan Jember Klinik**

Skala Nyeri	Nyeri sebelum senam hamil		Nyeri sesudah senam hamil	
0 (Tidak nyeri)	-	-	3	8,6
1 (Sedikit nyeri)	-	-	1	2,9
2 (Sedikit lebih nyeri)	5	14,3	22	62,9
3 (Lebih nyeri)	19	54,3	7	20
4 (Sangat nyeri)	11	31,4	2	5,7
5 (Sangat nyeri hebat)	-	-	-	-
Total	35	100	35	100,0

Uji Statistik p-value  $0,000 < \alpha (0,05)$

Sumber: Data Primer, 2025

Pada tabulasi silang menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung sebelum dilaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil yaitu 19 responden (54,3%) dengan skala 3 (lebih nyeri) dan setelah dilaksanakan senam hamil dengan skala nyeri 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 22 responden (62,9%). terjadi penurunan nyeri secara signifikan setelah senam hamil.

## PEMBAHASAN

1. Nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil di RS Perkebunan Jember Klinik

Sebelum diberikan intervensi, kebanyakan ibu hamil di TM 3 dengan nyeri punggung di tingkat skala 3 (lebih nyeri) yaitu 19 responden (54,3%). Tidak hanya tubuh wanita yang mengalami beberapa perubahan signifikan selama kehamilan dalam hal bentuk dan penambahan berat badan, tetapi ada juga perubahan biokimia, fisiologis, dan psikologis yang terjadi. Perubahan ini merupakan bagian dari adaptasi tubuh untuk menjaga fungsi metabolisme, mendukung tumbuh kembang janin, dan mempersiapkan proses persalinan serta menyusui, yang intensitasnya bervariasi di setiap tahap trimester (Widarta et al., 2015). Proses kehamilan turut membawa perubahan menyeluruh pada berbagai sistem dalam tubuh. Sistem yang terdampak meliputi sistem peredaran darah, pernapasan, hormon, saluran pencernaan, dan sistem otot serta rangka (Hutapea, 2021).

Suatu asoerj yang turut memengaruhi intensitas nyeri punggung selama kehamilan adalah usia. Ibu hamil berusia muda lebih sering mengalami nyeri ini akibat perubahan hormonal yang terjadi. Mereka juga cenderung memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap perubahan fisik, serta persepsi yang berbeda terhadap rasa nyeri dibandingkan wanita hamil yang lebih tua (Wahyuni & Utami, 2023).

Berdasarkan pendapat peneliti pada usia 20 sampai 35 tahun merupakan umur yang produktif, namun faktanya ibu hamil di usia tersebut mengalami nyeri punggung dan hal ini disebabkan oleh perubahan hormon, aktivitas berlebihan, serta perubahan postur ibu yang menimbulkan isu nyeri punggung.

Pada tabel pendidikan, menunjukkan mayoritas ibu hamil berpendidikan SMA (48,6%). Semakin tinggi pendidikan yang didapatkan, semakin baik pula pengetahuan yang dimiliki. lebih tinggi biasanya memberikan kontribusi terhadap peningkatan pengetahuan seseorang. Menurut peneliti, individu dengan latar belakang pendidikan SMA dikategorikan sebagai berpendidikan rendah. Kelompok ini umumnya menganggap bahwa senam hamil sukar dijalankan dan memerlukan durasi yang cukup lama, karena dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan, pola pikir yang belum berkembang, serta pandangan masyarakat yang kurang mendukung.

Pada tabel pekerjaan, menunjukkan mayoritas ibu hamil ibu rumah tangga (80%). Teori menyatakan bahwa individu yang bekerja memiliki kesempatan lebih besar dalam memperluas pengetahuan dan pengalaman karena mereka mempunyai akses yang lebih baik ke berbagai jenis data, termasuk informasi tentang kesehatan (WHO, Depkes RI, FKUI, 2009). Peneliti juga mencatat bahwa ibu rumah tangga, karena tanggung jawabnya dalam mengelola rumah tangga secara penuh, sering kali terlibat dalam aktivitas fisik yang berat. Situasi ini membatasi ruang untuk memperoleh pengalaman dan ilmu baru, serta menurunkan minat untuk mencari informasi tambahan.

2. Nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil di RS Perkebunan Jember Klinik

Setelah diberikan intervensi, sebagian besar 22 responden (62,9%) dari ibu hamil yang berada di masa trimester ketiga mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih sakit).

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian (Tia Pratignyo, 2014) yang menjelaskan bahwa olahraga selama kehamilan bisa mengurangi keluhan fisik, seperti nyeri punggung, nyeri pelvis, dan pembengkakan di tubuh.

Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian (Field et al., 2014) yang menunjukkan bahwa senam hamil memberikan dampak positif terutama dalam mengurangi stres, kecemasan, serta gangguan tidur. Berdasarkan pengamatan peneliti dan merujuk pada teori serta hasil penelitian sebelumnya, senam hamil berperan dalam menurunkan nyeri punggung melalui teknik relaksasi, salah satunya dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan untuk membantu tubuh merasa rileks. Selain itu, senam ini juga mampu menjaga elastisitas serta kekuatan ligamen panggul, pinggul, dan otot kaki.

Efek dari pengurangan nyeri sebelum dan setelah melakukan latihan kehamilan dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada trimester ketiga. Pada temuan ross tabulasi menjabarkan mayoritas responden (ibu hamil) mengalami penurunan intensitas nyeri punggung sebelum dan setelah melakukan latihan kehamilan. 19 responden (54,3%) dengan skala 3 (lebih nyeri) dan setelah dilakukan pernah ada 22 responden yang mengalami nyeri dengan skala 2 (sedikit lebih sakit) saat melakukan olahraga kehamilan. (62,9%).

Senam hamil terbukti berpengaruh dalam mengurangi nyeri punggung sering dialami wanita hamil pada trimester ketiga. Salah satu metode yang digunakan dalam senam hamil adalah pilates, yang telah dikenal luas di berbagai negara dan telah terbukti membantu menjaga kesehatan ibu hamil serta memudahkan proses melahirkan. Gerakan senam dengan pendekatan pilates difokuskan pada penguatan otot-otot tertentu, terutama yang berperan dalam menurunkan nyeri punggung dan menunjang kelancaran persalinan. Langkah awal yang dianjurkan adalah membantu ibu hamil menemukan posisi yang paling nyaman, kemudian dilanjutkan dengan latihan-latihan seperti penguatan otot kaki, pernapasan, otot panggul, betis, pantat, hingga latihan untuk mencegah posisi bayi sungsang (S et al., 2024).

Menurut peneliti, penurunan intensitas nyeri punggung yang dialami oleh wanita hamil pada trimester ketiga terkait dengan tingkat kesesuaian mereka. dalam mengikuti senam hamil sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) serta instruksi dari bidan dan peneliti. Kegiatan senam dilakukan selama 30 menit, sekali dalam seminggu, selama empat minggu. Gerakan-gerakan yang sederhana dan ringan dalam senam hamil memudahkan ibu hamil untuk mengikutinya serta mengingat gerakannya, sehingga menciptakan rasa nyaman selama pelaksanaan. Suatu kegunaan senam hamil yakni mengurangi gejala nyeri punggung, karena terdapat gerakan yang meningkatkan elastisitas otot dan menunjang kebugaran fisik.

### 3. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian bagi peneliti yaitu jumlah responden yang sangat terbatas.

## SIMPULAN DAN SARAN

### 1. Simpulan

Merujuk pada temuan penelitian, bisa disimpulkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri punggung yang sangat signifikan pada ibu hamil trimester III.

### 2. Saran

Diharapkan agar ibu hamil lebih giat mengikuti kegiatan kelas ibu hamil sebagai sarana untuk mempelajari metode-metode kesehatan terkini, terutama senam hamil, yang merupakan format intervensi nonfarmakologi yang efektif dalam mengurangi keluhan seperti nyeri punggung bawah dan gangguan lain yang kerap muncul selama kehamilan dan menjelang persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Hutapea, F. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Menyusui Dalam Pemeberian Asi Eksklusif Di Rsud Malinau Seberang Kalimantan Utara Skripsi*. 36, 662622. [http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2428/set\\_revisi\\_unisa\\_fix.pdf?sequence=1](http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2428/set_revisi_unisa_fix.pdf?sequence=1)

- Muawanah, S. (2023). Efektivitas Massage Therapy Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 118–128. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3401>
- Nurlitawati, E. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 237. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.525>
- S, M. A. R., Dewi, T., & Hanim, H. (2024). *Breastfeeding Self Efficacy Pada Ibu Hamil Trimester III Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. 1(3), 145–160.
- Widarta, G. D., Cahya Laksana, M. A., Sulistyono, A., & Purnomo, W. (2015). Early Detection of the Risk of Pregnant Women with the Poedji Rochjati Score Card and Prevention of Four Late Factors. *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 23(1), 28.
- Yosefa, F., Misrawati, & Hasneli, Y. (2021). Efektifitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Hamil. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1(1), 1–7. <https://media.neliti.com/media/publications/189233-ID-efektifitas-senam-hamil-terhadap-penurun.pdf>