

Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM " L" Guntung Manggis Kota Banjarbaru

Erni Yuliasuti^{1*}, Rafidah

^{1*,2}Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Kebidanan

*Email: ernirokhadi74@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33859/dksm.v13i2.876>

Abstrak

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan gangguan yang umum terjadi pada ibu hamil, yang disebabkan karena pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan yang mengakibatkan tegangnya ligamen penopang. Kejadian nyeri punggung di BPM L bulan November dan Desember 2018 sebanyak 35 orang (50%) dari 70 ibu hamil trimester III.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di BPM L.

Metode: Survei Analitik dengan pendekatan *Case Control* dengan perbandingan 1:1. Penelitian ini menggunakan Uji statistik *chi square* dengan $\alpha = 0,05$. Populasi penelitian ini sebanyak 80 orang. Sampel kasus sebanyak 40 orang yang diambil menggunakan sampel jenuh dan sebagai kontrol sebanyak 40 orang menggunakan *random sampling*.

Hasil: dari 40 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, didapatkan 37 orang (71,2%) tidak mengikuti senam hamil dan dari 40 ibu hamil trimester III yang tidak mengalami nyeri punggung, 25 orang (89,3%) mengikuti senam hamil. Uji statistik *Chi Square* diperoleh *p value* $(0,000) < \alpha (0,05)$ menunjukkan ada hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III serta *Odds Ratio* = 20,5 dan *Confidence Interval* sebesar 95%.

Simpulan: bahwa dari 80 orang ibu hamil trimester III, terdapat 40 orang (50%) mengalami nyeri punggung, dan 40 orang (50%) tidak mengalami nyeri punggung. Kemudian yang mengikuti senam hamil ada 28 orang (35%) dan tidak mengikuti senam hamil 52 (65%). Ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung di BPM L.

Kata Kunci: Nyeri Punggung , Senam Hamil

The Relationship of Pregnant Gymnastics with Back Pain In Trimester Third Pregnant Women in BPM "L" Guntung Manggis Banjarbaru City

Erni Yuliasuti^{1*}, Rafidah

^{1*,2}Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Kebidanan

*Email: ernirokhadi74@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33859/dksm.v13i2.876>

Abstract

Background: Back pain is a common disorder in pregnant women, which is caused by uterine growth in line with the development of pregnancy which results in the tension of the supporting ligaments. The incidence of back pain at BPM L in November and December 2018 was 35 people (50%) out of 70 third trimester pregnant women.

Objective: to determine the relationship of pregnant gymnastics with back pain in third-trimester pregnant women at BPM L.

Methods: Analytical Survey with a Case-Control approach with a 1:1 ratio. This study used a chi-square statistical test with $\alpha = 0.05$. The population of this study was 80 people. The case sample was 40 people taken using saturated samples and as many as 40 controls using random sampling.

Results: of the 40 third-trimester pregnant women who experienced back pain, 37 people (71.2%) did not follow pregnant exercises and of the 40 third-trimester pregnant women who did not experience back pain, 25 people (89.3%) followed pregnant exercises. Chi-Square statistical test obtained p-value ($0.000 < \alpha (0.05)$) indicates there is a relationship between pregnant exercises with back pain in third-trimester pregnant women and Odds Ratio = 20.5 and Confidence Interval of 95%.

Conclusion: out of 80 third-trimester pregnant women, 40 people (50%) experienced back pain, and 40 people (50%) did not experience back pain. Then there are 28 people (35%) who follow pregnant gymnastics and 52 (65%) who do not follow pregnant gymnastics. There is a significant relationship between pregnancy exercises and back pain at BPM L.

Keywords: Back Pain, Pregnancy Gymnastics

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu proses kehidupan seorang wanita, dimana dengan adanya proses ini terjadi perubahan-perubahan (Indrayani, 2011, hal 117). Selama kehamilan, ibu dapat mengalami gejala, seperti mual atau muntah, keletihan, nyeri punggung,

nyeri ulu hati, edema, dan perubahan pola berkemih atau defekasi, yang dapat memengaruhi perasaannya tentang dirinya sendiri (Baston dan Jennifer, 2012, hal 74). Seiring dengan pertumbuhan janin di dalam rahim ibu, sendi *pelvic* sedikit dapat bergerak untuk mengkompensasi pembesaran janin,

bahu tertarik ke belakang dan lumbal lebih lengkung, sendi tulang belakang lebih lentur dan dapat menyebabkan nyeri punggung (Delima, dkk, 2015).

Selama kehamilan 90% wanita dapat mengalami nyeri punggung sehingga menempatkan nyeri punggung sebagai gangguan minor yang paling sering terjadi pada kehamilan (Medforth, dkk, 2015, hal 83). Keluhan nyeri punggung ini dimulai pada usia kehamilan 12 minggu dan akan meningkat pada saat usia kehamilan 24 minggu hingga menjelang persalinan (Irianti, dkk, 2014, hal 85). Nyeri punggung merupakan gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat sakit punggung di masa lalu (Robson dan Jason, 2012, hal 176).

Nyeri punggung dapat disebabkan oleh perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil yang dapat menyebabkan postur dan cara berjalan wanita berubah secara menyolok sehingga pusat gravitasi wanita bergeser ke depan (Kusmiyati, dkk, 2009, hal 67). Nyeri punggung juga disebabkan karena pertumbuhan uterus yang

sejalan dengan perkembangan kehamilan yang mengakibatkan tegangnya ligamen penopang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen (Kustriyani,2016). Kemudian menurut Sulistiana (2015), salah satu penyebab nyeri punggung adalah pekerjaan ibu rumah tangga, hal ini karena pada ibu rumah tangga dalam melakukan tugas rumah tangga banyak yang sesuai dengan kebiasaan yang dilakukansehari-hari dimana kebiasaan yang dilakukan saat ibu belum hamil. Sehingga terjadi kesalahan postur tubuh ataupun pergeseran pada tulang punggung.

Penelitian Utami (2015) menyebutkan nyeri punggung merupakan salah satu dari penyebab menurunnya kualitas tidur pada ibu hamil yang akan mengganggu proses kekebalan tubuh, sehingga kemampuan tubuh untuk menangkal penyakit pun akan berkurang. Hal ini akan memperbesar resiko berat bayi lahir rendah dan beberapa komplikasi kesehatan lain. Gangguan tidur yang disebabkan karena nyeri punggung juga

dapat menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stress yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menangani nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan olahraga senam hamil meliputi latihan transversus, latihan dasar pelvis dan peregangan umum lainnya. Latihan ini melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang selama hamil (Delima, dkk, 2015). Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernapasan (Saminem, 2009, hal 61). Penelitian Delima, dkk (2015) menyebutkan di dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis

menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis.

Hasil penelitian Anggeriani (2018), menyatakan bahwa adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Delima, dkk (2015), juga menyatakan bahwa setelah dilakukan perlakuan senam hamil selama 1 bulan terdapat penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Data Dinas Kesehatan Banjarbaru tahun 2018 periode bulan September tahun 2018, jumlah ibu hamil di wilayah kota Banjarbaru sebanyak 5.402 orang. Dari 9 kelurahan yang ada di kota Banjarbaru, jumlah ibu hamil yang terbanyak berada di Kelurahan Guntung Manggis yaitu sebanyak 971 orang (18%). Dari 13 BPM yang ada di Kelurahan Guntung Manggis, jumlah ibu hamil trimester III yang terbanyak berada di BPM L dan hanya BPM L yang aktif menjalankan senam hamil setiap minggunya.

Berdasarkan data yang diperoleh di BPM L wilayah kerja Guntung Manggis, jumlah ibu hamil trimester III (November-Desember 2018) yang berada di BPM tersebut yaitu 70 orang dan didapatkan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung berjumlah 35 orang (50%).

Metode

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian survei analitik. dengan menggunakan pendekatan *case control*. Sampel adalah seluruh ibu hamil trimester III di BPM L tahun 2019

HASIL

1. Karakteristik responden

a. Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Ibu Hamil Trimester III di BPM L Tahun 2019

No	Usia Ibu Hamil	f	%
1.	<20 Tahun	3	3,75
2.	20-35 tahun	74	92,5
3.	>35tahun	3	3,75
	Jumlah	80	100

Sumber : Data Sekunder

b. Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil Trimester III di BPM L Tahun 2019

No	Pendidikan	f	%
1.	Menengah	53	66,25
2.	Tinggi	27	33,75
	Jumlah	80	100

Sumber : Data Sekunder

c. Pekerjaan

Table 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di BPM L Tahun 2019

No	Pekerjaan	f	%
1.	Ibu Rumah Tangga	46	57,5
2.	Swasta	19	23,75
3.	Wiraswasta	4	5
4.	PNS	11	13,75
	Jumlah	80	100

Sumber : Data Sekunder

d. Status Kehamilan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM L Tahun 2019

No	Status kehamilan	f	%
1.	Primigravida	26	32,5
2.	Multigravida	54	67,5
	Jumlah	80	100

Sumber : Data Sekunder

2. Analisa Univariat

a. Kejadian Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di BPM L Tahun 2019

No	Nyeri Punggung	f	%
1.	Nyeri Punggung	40	50
2.	Tidak Nyeri Punggung	40	50
	Jumlah	80	100

Sumber : Data Sekunder

b. Senam Hamil

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Mengikuti Senam Hamil di BPM L tahun 2019

No	Senam Hamil	f	%
1.	Tidak Dilakukan	52	65
2.	Dilakukan	28	35
	Jumlah	80	100

Sumber : Data Sekunder

3. Analisa Bivariate

Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung

Tabel 7. Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM L Tahun 2019

Senam Hamil	Kejadian Nyeri Punggung				Jumlah	%
	Nyeri Punggung		Tidak Nyeri Punggung			
	Jumlah	%	Jumlah	%		
Tidak Dilakukan	37	92,5	15	37,5	52	65
Dilakukan	3	7,5	25	62,5	28	35
Jumlah	40	100	40	100	80	100

Uji *Chi Square* $p=0,000$ ($p < \alpha=0,05$), OR = 20,5

Sumber : Data Primer

Pembahasan

1. Kejadian Nyeri Punggung

Hasil penelitian terdapat kejadian nyeri punggung sebanyak 40 kasus (50%) dari 80 responden.

Keluhan nyeri punggung ini dimulai pada usia kehamilan 12 minggu dan akan meningkat pada saat usia kehamilan 24 minggu hingga menjelang persalinan (Irianti, dkk, 2014, hal 85). Nyeri punggung disebabkan karena pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan yang mengakibatkan tegangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan

nyeri ligament (Kustriyani, 2016). Salah satu penyebab nyeri punggung adalah pekerjaan ibu rumah tangga (Sulistiana, 2015). Penyebab lain nyeri punggung adalah paritas yang tinggi. Keparahan nyeri punggung biasanya meningkat seiring paritas, sehingga wanita yang sudah pernah melahirkan cenderung akan mengalami nyeri punggung saat kehamilan berikutnya (Kustriyani, 2016).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menangani nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan olahraga senam hamil.(Delima, dkk, 2015).

Hasil penelitian dari 80 ibu hamil trimester III, yang mengalami nyeri punggung sebanyak 40 orang, hal ini disebabkan beberapa faktor yaitu pekerjaan sehari-hari yang dilakukan ibu hamil dalam rumah tangga cukup banyak. Faktor lainnya yang menyebabkan nyeri punggung adalah paritas yang tinggi, karena paritas yang tinggi akan meningkatkan resiko kejadian nyeri

punggung karena otot-otot panggul yang sudah mulai kurang elastis.

2. Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan dari 80 ibu hamil trimester III yang ada di BPM L, terdapat 52 (65%) ibu hamil trimester III yang tidak melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental pada persalinan cepat, aman, dan spontan (Nirwana, 2011, hal 107). Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernapasan (Saminem, 2009, hal 61). Dalam senam hamil juga terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan

kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis.

Menurut Notoatmodjo (2012), tingkat pendidikan secara umum mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi, kondisi dan lingkungan sekitar. Padila (2014 hal 104) menyebutkan semakin tua umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Kustriyani (2016), yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan responden berpengaruh terhadap motivasi, persepsi, dan partisipasi seseorang dalam melaksanakan senam hamil. Windari, dkk (2018), dalam hasil penelitiannya menyatakan adanya hubungan antara usia dengan keikutsertaan kegiatan senam hamil.

Hasil menunjukkan bahwa dari 80 ibu hamil trimester III yang ada di BPM L, terdapat 52 (65%) ibu hamil trimester III yang tidak senam hamil yang disebabkan

karena ada ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil secara rutin selama 4 kali berturut-turut dan ada beberapa ibu hamil yang sama sekali tidak mengikuti senam hamil. Kemudian setelah dilakukan wawancara kepada beberapa ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil, diketahui bahwa ibu hamil tersebut tidak bisa mengikuti senam hamil karena 49 orang dengan kesibukan rumah tangga dipagi hari, 32 orang karena jarak rumah yang jauh, dan 11 orang tidak ada yang bisa mengantar pada saat jadwal senam hamil. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyatakan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap keinginan ibu hamil untuk mengikuti senam hamil.

3. Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dan tidak senam hamil sebanyak 37 orang (92,5%). Ibu yang tidak

mengalami nyeri punggung dan melakukan senam hamil sebanyak 25 orang (62,5%).

Hasil uji statistik pada tabel 1.7 didapatkan nilai $\rho (0,000) < \alpha (0,05)$, menunjukkan bahwa ada hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di BPM L tahun 2019. *Odds Ratio* menunjukkan nilai 20,5 artinya ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil memiliki resiko nyeri punggung sebanyak 20,5 kali daripada ibu hamil yang melakukan senam hamil.

Menurut Delima, dkk (2015), upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menangani nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan olahraga senam hamil. Di dalam senam hamil juga terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis. Tegangan

yang berlebihan pada pelvis dan melemahnya otot abdomen inilah yang menyebabkan nyeri punggung.

Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini didukung oleh Anggeriani (2018), yang menyatakan bahwa adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Delima, dkk (2015) dalam hasil penelitiannya bahwa setelah dilakukan perlakuan senam hamil selama 1 bulan terdapat penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Senam hamil yang dilakukan secara teratur akan berpengaruh untuk mengatasi nyeri punggung. Hal ini disebabkan karena dalam melakukan senam hamil tersebut otot-otot dinding abdomen, ligamen dan otot dasar panggul dapat terlatih menjadi semakin elastis lagi dan tidak mengalami kaku pada otot, serta memberikan efek relaksasi bagi ibu. Semakin seringnya ibu

melakukan senam hamil maka elastisitas otot akan semakin baik, sehingga Ibu yang melakukan senam hamil secara teratur akan mendapatkan efek yang lebih maksimal dibanding dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil secara teratur.

Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai Berikut:

1. Ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebanyak 40 orang (50%) dan tidak nyeri punggung 40 orang (50%).
2. Ibu yang mengikuti senam hamil yaitu 28 orang (35%) dan tidak mengikuti senam hamil yaitu 52 orang (65%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggeriani, R. (2018). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*, 3(1) April, hal. 34-38. <http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekiamedika/article/view/28/57> (diakses 5 Desember 2018)
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cita
- Baston, H., Jennifer, H. (2012). *Antenatal*. Vol. 2. Jakarta : EGC
- Delima, M., Maidaliza., Susanti, N. (2015). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Parit Rintang Pakayumbuh Tahun 2015*. hal. 79-89. <https://jurnal.stikesperintis.ac.id> (diakses 5 Desember 2018)
- Hidayat, A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Indrayani. (2011). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Jakarta : Trans Info Medika
- Irianti, B., Erda, M.H., Fitra, D., Fitria, P., Nova, Y., Nova, Y., Setiya, H., Yuliza, A. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Edisi 1. Jakarta : Sagung Seto
- Kusmiyati, Y., Heni, P.W., Sujiyatini. (2009). *Perawatan Ibu Hamil*. Edisi 3. Yogyakarta : Fitramaya
- Kustriyani, M., Priharyanti, W., Klara, M.A., . 2016. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di BPS Diah Clotina Desa Mororejo Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal*. hal.1-8. <http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/157/148> (diakses 5 Desember 2018)
- Medforth, J., Susan, B., Maggie, E., Beverley, M. & Angela, W. (2015). *Kebidanan Oxford dari Bidan Untuk Bidan*. Jakarta: EGC
- Nirwana, A.B. (2011). *Kapita Selekta Kehamilan*. Edisi 1. Yogyakarta : Nuha Medika
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Padila. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Robson, S.E., Jason, W. (2012). *Patologi Pada Kehamilan*. Jakarta: EGC
- Saminem. (2009). *Kehamilan Normal*. Edisi 1. Jakarta : EGC
- Sulistiana, E., Martini, D.E & Amalia, A. (2015). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil di BPS Ny. Widya Suroso Kecamatan Turi Lamongan*. (diakses 11 Desember 2018)
- Utami, A.P. (2015). *Hubungan Frekwensi Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Palang Kabupaten Tuban*. hal. 24-34. Tersedia dalam <http://lppm.stikesnu.com> (diakses 12 Desember 2018)