

HUBUNGAN SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA TRIMESTER III DI BPM DINCE SAFRINA, SST PEKANBARU TAHUN 2017

Widya Juliarti⁽¹⁾, Een Husanah⁽²⁾

⁽¹⁾Dosen DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru

⁽²⁾Dosen DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru

ABSTRACT

Pregnancy exercise is one way to strengthen the core stability of the body that will help maintain spinal health, improve balance and stability of the individual and minimize the risk of spinal trauma or falls during pregnancy and relieve back pain complaints. The purpose of this study was to see the relationship of pregnancy gymnastics to back pain in third trimester at BPM Dince Safrina, SST Pekanbaru Year 2017. This research type is analytic with cross sectional design. The population of this study is the third trimester pregnant women who visited in BPM Dince Safrina, SST Pekanbaru period January-March Year 2017 which amounted to 24 people. The sampling technique is saturated sampling. Data analysis used is univariate and bivariate analysis. Results of research conducted in April 2017 on 24 pregnant women TM III is obtained P value $0.038 < \alpha (0,05)$ Odds Ratio (OR) = 10.000 (1,444-69,262). It can be concluded that there is a significant relationship between pregnancy gymnastics with back pain in third trimester pregnant women in BPM Dince Safrina, SST Year 2017 and TM III pregnant women who did not do pregnancy exercise risk 10 times experiencing back pain pregnancy dalm. It is advisable to pregnant women to be able to routinely perform pregnancy exercises as an effort to reduce back pain during pregnancy

Keywords: *pregnancy exercise, low back pain*

PENDAHULUAN

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. (Widianti dan Proverawati, 2010). Senam hamil juga merupakan suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Yuliarti, 2010).

Ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti senam hamil bila kandungan memasuki usia 6 bulan, yaitu sekitar 24 minggu kehamilan, minimal 1 kali dalam seminggu (Widianti dan Proverawati, 2010). Selama masa kehamilan pasti akan membawa perubahan fisik maupun mental bagi seorang ibu. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit punggung, pegal-pegal pada kaki dan sebagainya. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur dan istirahat yang cukup, dan olah tubuh sesuai takaran. Dengan tubuh yang bugar dan sehat, ibu hamil dapat menjalankan tugas rutin sehari-hari, dan hal ini menurunkan tingkat stress akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan.

Selama trimester ketiga, wanita hamil akan mengalami pembesaran rahim, kelebihan berat badan, nyeri punggung dan pergelangan kaki menjadi bengkak. Tetapi ketika merasa nyaman, maka latihan senam hamil masih dapat dilakukan, karena setiap perempuan setiap kehamilan berbeda-beda, ibu hamil harus berbicara dengan dokter tentang latihan rutin yang terbaik untuk kehamilan (Widianti dan Proverawati, 2010).

Hasil penelitian dari Yosepa, et all, nyeri punggung mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum. Menurut hasil penelitian Mayer, dkk (1994) nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya 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 tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja (Mander, 2014).

Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil. Nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dan kira-kira 50% di Inggris dan Skandia sampai mendekati 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard et all. Tahun 1991 melaporkan nyeri punggung yang signifikan (Lichayati dan Kartikasari, 2013).

Menurut YU (2010) senam hamil merupakan salah satu cara untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan resiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil, meringankan keluhan nyeri punggung (Yosefa, et all, 2013).

Senam dapat mengurangi berbagai gangguan umumnya terjadi selama masa kehamilan seperti pemekaran pembuluh darah (varices), sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian : meningkatkan stamina, yang sangat diperlukan selama persalinan, dan menguatkan serta

mengencangkan otot-otot yang paling banyak dipengaruhi oleh kehamilan : otot pelvis, otot perut dan otot pinggang. Program senam hamil yang baik juga dapat memperbaiki postur tubuh, karena pengaruh rahim dan perut yang mengembang sehingga menyebabkan daerah pelvis bergeser kedepan. Gerakan-gerakan senam untuk mengencangkan otot-otot pantat, punggung, bahu dan perut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lichayati dan kartikasari (2013), tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil dipolindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan tahun 2013, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dan seluruh (100%) ibu hamil yang sering melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung. Hasil pengujian statistik diperoleh nilai $r = 0,544$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung. Dengan demikian ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur maka semakin kecil keyakinan mengalami keluhan nyeri punggung.

Bidan Dince Safrina, SST adalah salah satu bidan praktik mandiri dengan kunjungan ibu hamil yang banyak dan disini bidan memiliki kelas ibu hamil dan disini selalu dilakukan kegiatan senam hamil. Dari data kunjungan bulan Januari s/d Maret 2017 terdapat 24 orang ibu hamil trimester III melakukan

kunjungan. Dari survey awal yang dilakukan di BPM Dince Safrina, SST, didapatkan hasil 8 dari 10 orang ibu yang mengikuti senam hamil dan mengatakan ada perubahan terjadi pada keadaan nyeri punggung yang dirasakan setelah melakukan senam hamil.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan tersebut penulis tertarik melakukan penelitian mengenai "Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Trimester III di BPM Dince Safrina, SST Pekanbaru Tahun 2017".

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik dengan desain penelitian cross sectional. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang berkunjung di BPM Dince Safrina, SST Pekanbaru periode Januari-Maret Tahun 2017 yang berjumlah 24 orang. Teknik sampling adalah sampling jenuh dimana semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariante dan bivariat.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di BPM Dince Safrina, SST pada bulan April 2017, dengan jumlah sampel 24 respondent atau ibu hamil trimester III. Setelah di olah dan dilakukan analisa data, kemudian di sajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Ibu TM III yang berkunjung di BPM Dince Syafrina, SST Tahun 2017
Berdasarkan Usia Kehamilan

No	Usia Kehamilan	Frekuensi	%
1	26 Minggu	1	4,2
2	28 minggu	2	8,3
3	32 Minggu	14	58,3
4	34 minggu	2	8,3
5	36 Minggu	5	20,8
	Jumlah	24	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu hamil TM III yang berkunjung ke BPM Dince Safrina, SST

Tahun 2017 yaitu dengan usia kehamilan 32 minggu sebanyak 14 orang (58,3%)

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Ibu Hamil TM III yang Melakukan Senam Hamil
di BPM Dince Syafrina, SST Tahun 2017

No	Senam Hamil	Frekuensi	%
1	Tidak	14	50
2	Ya	14	50
	Jumlah	24	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa jumlah ibu hamil yang melakukan senam hamil dan yang tidak melakukan senam hamil

yaitu sama besar atau masing-masing berjumlah 12 orang (50%)

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Ibu Hamil TM III yang Berkunjung dengan Keluhan Nyeri Punggung di
BPM Dince Syafrina, SST Tahun 2017

No	Nyeri Punggung	Frekuensi	%
1	Ya	14	58,3
2	Tidak	10	41,7
	Jumlah	24	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwasebagian besar ibu hamil TM III yang berkunjung di BPM Dince Safrina, SST

Tahun 2017 yaitu sebanyak 14 orang (58,3%) mengalami nyeri punggung.

Tabel 4
Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III
di BPM Dince Syafrina, SST Tahun 2017

No	Variabel	Nyeri Punggung				Total	P Value	POR CI 95%	
		Ya		Tidak					
	Senam Hamil	N	%	N	%	N	%		
1.	Tidak	10	83,3	2	16,7	12	100	0,038	10.000 (1,444-69,262)
2	Ya	4	33,3	8	66,7	12	100		
	Jumlah	14	58,3	10	41,7	24	100		

Dari tabel diatas dapat dilihat dari 12 orang ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil 10 (83,3%) diantaranya mengalami nyeri punggung dan dari 12 ibu hamil yang melakukan senam hamil 4 (33,3%) mengalami senam hamil.

Hasil Uji statistik diperoleh P value $0,038 < \alpha (0,05)$ yang berarti bahwa H_0 ditolak). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di BPM Dince Safrina, SST Tahun 2017. Jika dilihat dari nilai *Prevalensi Odds Ratio* (POR) = 10.000 (1,444-69,262) maka artinya ibu hamil TM III yang tidak melakukan senam hamil berisiko 10 kali mengalami nyeri punggung dalam kehamilan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terlihat pada tabel 4 bahwa hasil uji statistik diperoleh p value yaitu 0,038, nilai tersebut $\alpha < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di BPM Dince Safrina SST tahun 2017 atau hipotesis Alternatif (H_a) diterima..

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Megasari (2014) tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di BPM Fatmawati pada 47 ibu hamil TM III, dari hasil pengujian statistik diperoleh p value = 0,001 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung. Dengan nilai OR=2,6, jika dilihat dari nilai OR artinya ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil 2,6 kali lebih tinggi berisiko mengalami keluhan nyeri punggung.

Sealain itu juga penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Lestari (2014) tentang Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan TM III di BPM Ny.SA Desa Brangkal Sooko-Mojokerto Tahun 2014. Hasil penelitian menunjukkan dari 22 responden yang teratur dalam melakukan senam hamil terapat 7 responden yang mengalami nyeri pinggang (31,8%) dan 15 responden tidak mengalami nyeri pinggang (68,2%). Hasil uji chi square diperoleh data nilai $p = 0,02$ berarti ada Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di BPM Ny. S.A Desa Brangkal Sooko-Mojokerto

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode postnatal. Dengan program senam hamil yang baik dapat memperbaiki postur tubuh, karena pengaruh rahim dan perut yang mengembang sehingga menyebabkan daerah pelvis bergeser kedepan. (Lichayati, 2013).

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan resiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil

terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen.

Oleh karena itu latihan senam hamil dapat diberikan pada awal trimester III kehamilan sehingga ibu dapat terhindar dari nyeri punggung dalam menjalani kehamilannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di BPM Dince pada tahun 2012 dengan pvalue = 0,033 ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Asrinah. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Agnesia, Renvilia Dan Linggarti, Hendrik (2012). *30 Menit Panduan Senam Hamil Di Rumah Anda*. Yogyakarta: Medpress.
- Brock, Katie. 2007. *Nutrisi, Medikasi Dan Senam Kehamilan*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Hanton W, Thomas. (2001). *Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lestari (2014), *Hubungan senam hamil dengan nyeri pinggang pada ibu hamil TM II dan TM III di BPM Ny.SA Desa Brangkal Sooko-Mojokerto Tahun 2014*. poltekkesmajapahit.ac.id
- Lichahayati D& Kartikasari (2013), *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan*. Vol. 01, No. Xiv, April 2013. (Di Akses Tanggal 05 Januari 2015).
- Megasari (2015). *Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada*

ibu hamil di BPM Fatmawati pada ibu hamil TM III tahun 2014, Jurnal Kesehatan Komunitas STIKes Hag Tuah Pekanbaru

- Nabila P (2013). *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari Rumbai*. Pekanbaru: Stikes Hang Tuah.
- Notoatmodjo, Soekdjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subakti, Yazid Dan Anggraini, Rizki Deri. (2009). *Kehamilan Untuk Muslimah*. Jakarta Selatan: Qultum Media.
- Puspitorini, Ira. (2011). *Panduan Cerdas Kehamilan Dan Perawatan Bayi*. Yogyakarta: New Diglossia.
- Yuliarti, Nurheti. (2010). *Wanita Hamil Dan Menyusui*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yosefa, Febrianaea all. (2013) *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil* (Di Akses Tanggal 01 February 2015).
- Widianti Tri, Anggriyana Dan Proverawati, Atikah. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Muha Medika.