

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PINGGANG
PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
KABUPATEN KARANGANYAR**

JURNAL PUBLIKASI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh:

MUHAMAD ISA
NIM: 2010121284

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2015**

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PINGGANG PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KABUPATEN KARANGANYAR

Muhamad Isa*

Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep., M.Kes.**

Indriyati, S.Kep.,Ns.***

INTISARI

Latar Belakang: Studi pendahuluan bulan Maret-April tahun 2014, di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karangayar dari 10 ibu hamil terdapat 5 (50%) ibu yang mengalami nyeri sedang pada pinggang, 3 (30%) mengalami nyeri berat dan 2 (20%) ibu tidak mengalami nyeri pinggang. Dari data di atas masalah masih banyaknya ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang.

Tujuan: Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu Primigravida Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karangayar

Metode: Penelitian ini merupakan jenis quasi eksperimen dengan rancangan *one group pre and post test design*. Populasi penelitian ini semua ibu hamil primigravida yang memeriksakan kehamilannya di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karangayar yang kemudian diambil sampel sebanyak 50 orang dengan teknik purposive sampling. Adapun, alat analisis yang digunakan dengan *uji t-test*.

Hasil: (1) Rata-rata tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil primigravida sebelum melakukan senam mempunyai rata-rata tingkat nyeri 6,86 yang tergolong nyeri berat (56.0%); (2) Rata-rata tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil primigravida sesudah melakukan senam mempunyai rata-rata tingkat nyeri 4,50 yang tergolong nyeri sedang (46.0%); (3) Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu Primigravida Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karangayar ($t_{hit} = 13,267$; $p\text{-value} = 0,000$).

Simpulan: Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu Primigravida Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karangayar

Kata kunci: Senam hamil, nyeri pinggang, primigravida.

ABSTRACT

Background: According to 10 pregnant women in previews study from March to April 2014 at the General Government Hospital Karangayar, there were 5 (50%) women who experience quite pain in the lower back or lumbar, 3 (30%) experienced severe pain and 2 (20%) mothers do not experience lower back pain. Base on data, there are still many problems of pregnant women who experience lower back or lumbar pain.

Objective: To Know the effectiveness of pregnant women gymnastics toward lumbar pain in Primigravida women at General Government Hospital Karangayar.

Methods: This study belongs to quasi-experimental design with one group pre and post test design. The population of this study is all pregnant women Primigravida who checkups at General Government Hospital Karangayar. Then, it is taken sample of 50 people by using purposive sampling technique. Meanwhile, the analytical method used t-test

Results: (1) The average level of lumbar pain in Primigravida pregnant women before doing gymnastics shows the average pain level of 6.86 that is classified as severe pain (56.0%); (2) The average level of lumbar pain in Primigravida pregnant women after doing gymnastics have an average rate of 4.50 that is categorized as quite pain (46.0%); (3) Pregnant gymnastics is effectively enough in decreasing lumbar pain in Primigravida women at General Government Hospital Karangayar ($t_{hit} = 13.267$; $p\text{-value} = 0.000$).

Conclusion: Pregnant gymnastics is effective in reducing pain lumbar Primigravida women at General Government Hospital Karangayar.

Keywords: Pregnancy gymnastics, Lumbar Pain, Primigravida.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan di seluruh dunia lebih dari 585.000 ibu meninggal tiap tahun saat hamil atau bersalin. Di Indonesia menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007, angka kematian ibu masih cukup tinggi, yaitu 228 per 100.000 kelahiran hidup. Prioritas penyebab langsung kematian ibu adalah perdarahan (28%), eklampsia (24%), infeksi (11%), abortus (5%) dan partus lama (5%). Pendarahan menempati persentase tertinggi penyebab kematian ibu, anemia dan kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil menjadi penyebab utama terjadinya perdarahan dan infeksi (Profil Kesehatan Indonesia, 2008). Persentase ibu hamil risiko ditangani di Provinsi Jawa Tengah tahun 2006 sebesar 82,92%, lebih tinggi bila dibandingkan dengan target Ibu hamil risiko yang ditangani di Provinsi Jawa Tengah tahun 2005 sebesar 40%. Artinya kejadian kehamilan risiko mengalami peningkatan dari tahun 2005 ke tahun 2006 (Profil Provinsi Jateng, 2010).

Kehamilan merupakan suatu anugerah dan hal yang membahagiakan bagi pasangan suami istri, namun, terkadang muncul berbagai keluhan selama kehamilan, salah satu diantaranya yang

amat mengganggu adalah masalah nyeri punggung ketika hamil. Nyeri punggung bawah merupakan sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bawah, dalam masalah nyeri punggung bawah tidak mengenal perbedaan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial, tingkat pendidikan, semuanya bisa terkena nyeri punggung bawah. Lebih dari 80% umat manusia dalam hidupnya pernah mengalami nyeri punggung bawah. Sakit punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Rasa sakit tersebut jika tidak segera diatasi tentu akan sangat membebani dan menyakitkan (Rochman, 2009).

Nyeri punggung bawah ditandai dengan gejala utama, nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bawah sehingga dapat mengganggu ibu hamil dalam aktivitas. Nyeri ini disebabkan karena pada awal kehamilan dimana bayi terletak pada tulang panggul yang cukup kuat dan dapat menahan beban berat. Namun ketika bayi tumbuh, berat bayi menekan ke depan melewati tulang pubis. Jika hal ini terjadi gaya tarik bumi (gravitasi) akan menarik berat ke depan dan ke bawah, menekan otot punggung untuk melengkung tekanan otot

yang terus menerus inilah yang membuat punggung bagian bawah terasa nyeri (Jimenez, Sherry LM, 2010). Melakukan senam hamil secara teratur di percayai dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, melekok, lutut-dada.(Jimenez, dkk, 2010).

Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olahraga bagi ibu hamil. 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. Latihan dilakukan dengan diawali latihan pendahuluan, latihan inti dan latihan relaksasi. Latihan inti untuk memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur latihan pernapasan. Latihan ini bergantung pada usia kehamilan (22-25 minggu, 26-30 minggu, 31-34 minggu, dan 35 minggu), latihan relaksasi terdiri atas relaksasi dengan posisi berbaring terlentang, relaksasi dengan posisi berbaring miring, relaksasi dengan posisi berbaring terlentang dan lutut ditekuk. Serta relaksasi dengan posisi duduk membungkuk. Namun di masyarakat, masih banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah atau nyeri lumbal pada trimester III yang tidak mau atau malas dalam melakukan senam

hamil secara teratur sehingga insiden nyeri punggung bawah pada ibu hamil semakin tinggi, kejadian ini menyebabkan ibu hamil akan merasa terganggu dalam melakukan aktivitas (Saminem dan Hajjah, 2009).

Sakit punggung merupakan salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum selama kehamilan maupun persalinan. Nyeri punggung pada wanita hamil berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang rahim karena hormon relaksan (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan. Nyeri punggung ini memang biasa dan normal terjadi pada ibu hamil tetapi jika tidak segera di atasi akan menyebabkan gangguan pada substansi dasar bagian bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot. Sakit punggung saat hamil disebabkan karena hormon kehamilan yang mempengaruhi elastisitas bantalan pada sendi-sendi tubuh. Perubahan perut yang semakin membesar akan mengubah postur tubuh sehingga kelengkungan tulang punggung berubah lebih condong ke belakang yang akibatnya akan timbul rasa sakit pada punggung. Selain itu, ketika bayi terus bertumbuh, organ perut akan mendesak ke daerah dada sehingga mendesak tulang rusuk, menekannya keluar dan membebani tulang

rusuk. Ini menyebabkan otot antara tulang rusuk tertekan terus-menerus sehingga menimbulkan rasa nyeri dan lelah. Selain gangguan yang tidak nyaman, rasa sakit yang terus-menerus dapat menyebabkan lelah secara fisik dan emosional sehingga ibu hamil tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa, seperti pekerjaan ibu rumah tangga dan pekerjaan kantor pada wanita karier. Walaupun nyeri punggung bawah jarang fatal namun nyeri yang dirasakan menyebabkan penderita mengalami suatu kekurangmampuan (disabilitas) yaitu keterbatasan fungsional (Jimenez dan Sheery, 2010).

Nyeri punggung bawah atau nyeri lumbal lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang di laporkan bervariasi dari kira-kira 50 % di Inggris dan Skandinavia, sampai mendekati 70% di Australia. Pada bulan Pebruari tahun 2000 Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang di telitih mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% melaporkan nyeri punggung yang signifikan. (Eileen, Brayshaw, 2008).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret sampai April tahun 2014, di RSUD Karanganyar dari 10 ibu hamil, terdapat 5 (50%) ibu yang mengalami nyeri sedang pada punggung bawah atau lumbal, 3 (30%) mengalami nyeri berat dan 2 (20%) ibu yang tidak mengalami nyeri punggung bawah. Dari data di atas masalah masih

banyaknya ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah atau lumbal.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Senam Hamil terhadap Nyeri Lumbal pada Ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar”.

B. Perumusan Masalah

“Apakah ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan senam hamil pada ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar
- b. Mendeskripsikan penurunan nyeri pinggang pada ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar.
- c. Menganalisis pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar.

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan eksperimen semu/*quasi eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pre and post test design*

C. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari sejumlah ibu Primigravida yang memeriksakan kehamilannya pada tanggal 14 Nopember – 22 Desember 2014 di RSUD Karanganyar sebanyak 50 orang dengan teknik *total sampling*.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen

Variabel bebas atau variabel independennya adalah senam hamil.

2. Variabel Dependen

Variabel terikat atau variabel dependennya dalam penelitian ini adalah penurunan nyeri pinggang.

E. Definisi Operasional Variabel

1. Senam Hamil

Senam hamil merupakan kegiatan senam yang dilakukan oleh ibu hamil sesuai dengan SOP senam hamil yang dilakukan secara teratur selama dua kali dalam seminggu dengan tujuan untuk memperlancar proses persalinan yang berfungsi melatih pernapasan, relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan

perut, serta melatih cara mengejan yang benar.

a. Skala : Ordinal

b. Kriteria penilaian :

- (1) Tidak dilakukan (25%)
- (2) Dilakukan salah (50%)
- (3) Dilakukan kurang tepat (75%)
- (4) Dilakukan dengan sempurna (100%)

c. Alat ukur lembar SOP (Terlampir).

2. Nyeri

Nyeri merupakan perasaan yang tidak nyaman di daerah tulang punggung bawah yang dirasakan ibu hamil yang disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang rahim karena hormon relaksan.

a. Skala : Ordinal.

b. Alat Ukur : Lembar Observasi Skala Nyeri (VAS)

- c. Kategori : 0 : tidak nyeri
- 1-3 : nyeri ringan
- 4-6 : nyeri sedang
- 7-9 : nyeri berat
- 10 : nyeri sangat berat

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Instrumen Senam Hamil

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan instrumen penelitian yang digunakan adalah

- lembar observasi yang berupa *check list* Senam Hamil yang tertera di lampiran yang terdiri dari 72 item pengamatan yang dilakukan oleh observer dengan 6 indikator : persiapan alat, tahap pre-interaksi, tahap orientasi, tahap kerja, tahap terminasi, dan dokumentasi.
2. Instrumen nyeri

Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri dengan lembar observasi, adapun yang diamati adalah lembar *Pain rating scale* dengan skala 0-10.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis *Univariate*. Analisis *univariate* dilakukan terhadap tiap-tiap variabel dan hasil penelitian meliputi karakteristik pasien dan riwayat kehamilan pada ibu yang memeriksakan kehamilan di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar.

2. Analisis *Bivariate*

Analisis *bivariate* dilakukan terhadap tiap dua variabel yang diduga ada perbedaan yang signifikan. Analisis ini digunakan untuk menggambar dua variabel yang diduga ada perbedaan (Sugiyono, 2008). Uji bivariat dilakukan melalui pengujian statistik dengan uji dua sampel bebas statistik non parametrik dengan dengan uji *Independent Paired t-test* dengan rumus : (Sugiyono, 2009)

Berdasarkan uji statistik maka dapat diputuskan :

- 1) Bila hasil $t_{hit} < t_{tabel}$ atau nilai $p > 0,05$, artinya bahwa tidak ada perbedaan nyeri pada ibu primigravida sebelum dan sesudah melakukan senam hamil di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar.
- 2) Bila hasil $t_{hit} \geq t_{tabel}$ atau $p \leq 0,05$, artinya bahwa ada perbedaan nyeri pada ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan senam primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dan temuan yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan hasil penelitian dan pembahasan sebagai berikut :

1. Tingkat Nyeri Pinggang pada ibu hamil Primigravida sebelum dilakukan senam hamil

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil Primigravida sebelum dilakukan senam hamil, 1 responden (2,0%) mengalami nyeri ringan, 21 orang (42,0%) mengalami nyeri sedang, dan 28 responden (56,0%) termasuk kategori nyeri berat, hasil penelitian ini berarti mayoritas responden sebelum dilakukan senam memiliki tingkat nyeri berat (56,0%).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh I Wayan Suardana (2013) yang meneliti tentang pengaruh pemberian latihan peregangan pada pasien dengan *iskhialgia*, dari hasil pengamatan yang dilakukan, didapatkan skala nyeri responden sebelum diberikan latihan peregangan berkisar antara 4-6. Sebagian besar responden mengeluh nyeri berat dengan rata-rata skala 5. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Peul W (2008) yang berjudul *Influence of gender and other prognostics factor on outcome of sciatica*. Dalam penelitian tersebut diperoleh data terbanyak skala nyeri responden yang mengalami *iskhialgia* berada pada skala 5 dengan skala numerik 0-10. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dimana *iskhialgia* dirasakan paling banyak pada skala nyeri sedang. *Iskhialgia* ini sendiri merupakan manifestasi nyeri punggung belakang yang memungkinkan nyeri terasa lebih hebat pada punggung belakang dibandingkan pada tungkai kaki.

Kehamilan merupakan suatu anugerah dan hal yang membahagiakan bagi pasangan suami istri, namun, terkadang muncul berbagai keluhan selama kehamilan, salah satu

diantaranya yang amat mengganggu adalah masalah nyeri punggung ketika hamil. Nyeri Punggung Bawah merupakan sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bawah, dalam masalah nyeri punggung bawah tidak mengenal perbedaan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial, tingkat pendidikan, semuanya bisa terkena nyeri punggung bawah.

2. Tingkat Nyeri Pinggang pada ibu hamil Primigravida sesudah dilakukan senam hamil

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat nyeri pada ibu hamil Primigravida sesudah dilakukan senam hamil, 20 responden (40,0%) mengalami nyeri ringan, 23 orang (46,0%) mengalami nyeri sedang, dan 7 responden (14,0%) termasuk kategori nyeri berat. Hal ini berarti mayoritas responden setelah dilakukan senam termasuk nyeri sedang (46,0%). Hal ini berarti dengan dilakukan senam hamil pada ibu hamil Primigravida bertujuan diantaranya untuk mengurangi tingkat nyeri.

Setelah di berikan senam hamil banyak ibu hamil yang mengalami penurunan nyeri pinggang bahkan ibu hamil juga tidak merasakan nyeri punggung

bawah lagi hal ini di sebabkan karena ketika ibu hamil merasakan nyeri pinggang ibu hamil bersedia melakukan senam hamil dengan benar dan teratur sehingga tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung bawah menjadi berkurang. Dengan melakukan senam hamil juga dapat mengembangkan otot-otot punggung sehingga otot pada punggung menjadi lentur dan tekanan pada punggung juga akan menjadi mereda sehingga nyeri pada punggung bawah akan menurun selain itu senam hamil juga dapat memperbaiki postur tubuh yang di sebabkan kesalahan postur tubuh pada ibu hamil dalam melakukan.

Aktivitas sehari-hari seperti pada saat menyiapkan makanan, nyetrika dan mengangkat benda yang berat jika terjadi kesalahan postur tubuh akan menyebabkan pergeseran pada tulang punggung bawah sehingga terjadi nyeri pinggang.

Menurut Saminem dan Hajjah (2006), setelah dilakukan senam hamil tingkat nyeri punggung bawah berkurang. Senam hamil adalah latihan-latihan olahraga bagi ibu hamil. Senam hamil di lakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernapasan. Latihan dilakukan dengan diawali latihan pendahuluan, latihan

inti dan latihan rileksasi. Latihan inti untuk memperbaiki sikap tubuh mengatur kontraksi dan rileksasi, serta mengatur latihan pernapasan. Latihan ini bergantung pada usia kehamilan (22-25 minggu, 26-30 minggu, 31-34 minggu, dan 35 minggu) latihan relaksasi terdiri atas relaksasi dengan posisi berbaring terlentang relaksasi dengan posisi berbaring miring relaksasi dengan posisi berbaring terlentang dan lutut ditekuk. Serta relaksasi dengan posisi duduk membungkuk. Dari latihanlatihan tersebut dapat melemaskan kontraksi otot tubuh dan luas gerakan persendian, serta menghilangkan ataupun mengurangi kekakuan sehingga nyeri punggung bawah dapat berkurang.

Adapun nyeri ringan secara obyektif klien dapat berkomunikasi dengan baik, nyeri sedang klin mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri dan dapat mendeskripsikannya serta dapat mengikuti perintah dengan baik. Untuk nyeri berat ditandai dengan klien terkadang tidak dapat mengikti perintah tapi masih merespon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya dan tidak dapat mengatasi rasa nyeri, di samping itu pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi (Suddarth dan Brunner dalam Smeltzer, 2007).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh I Wayan Suardana (2013) yang meneliti tentang pengaruh pemberian latihan peregangan pada pasien dengan *iskhialgia*, hasil penelitiannya menemukan bahwa skala nyeri setelah diberikan latihan peregangan yang dilaporkan oleh responden berkisar antara 1-3. Sebagian besar responden melaporkan *iskhialgia* dengan skala ringan yaitu skala 3 (nyeri ringan). Penurunan skala nyeri setelah diberikan latihan peregangan rata-rata mengalami penurunan 2 skor. Berdasarkan hal tersebut terdapat kesesuaian dengan teori yang menyatakan bahwa latihan fisik dapat mempertahankan fleksibilitas sendi– sendi, memperbaiki atau meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki daya tahan otot (*muscle endurance*) serta memperbaiki “*Cardio Pulmonary Endurance*” dan latihan fisik yang berupa *stretching* atau latihan peregangan dapat meningkatkan kelenturan otot, memperlancar vaskularisasi serta mengurangi spasme (Dep Kes RI, 1996). Latihan peregangan itu sendiri dapat mengurangi spasme yang bisa menyebabkan nyeri sehingga terjadi penurunan nyeri yang diraskan oleh pasien.

Menurut Jimenez, dkk (2010), melakukan senam hamil secara teratur di percayai dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan

gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, melekuk, lutut-dada. Menurut Mochtar, R (2007) dijelaskan pula bahwa latihan senam hamil yang diberikan di rumah sakit dan dirumah dalam waktu-waktu senggang secara teratur, bila tidak ada keadaan yang sangat patologis akan menurun wanita hamil kearah persalinan yang fisiologis. Perasaan takut dapat menyebabkan otot-otot dan persendian menjadi kaku sehingga berjalan tidak wajar. Oleh karena itu, dengan senam hamil diharapkan ibu hamil Primigravida dapat melakukannya dengan rutin minimal 2 kali dalam seminggu.

3. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pinggang

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $13,267 > 2,009$ dengan nilai probabilitas 0,001 yang nilainya lebih kecil dari 0,05, ini berarti H_0 ditolak yang artinya bahwa senam hamil cukup efektif menurunkan nyeri pinggang pada Ibu Hamil Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karanganyar.

Di samping itu dilihat dari rata-rata tingkat nyeri pinggang diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat nyeri pada ibu hamil Primigravida sebelum dilakukan senam hamil sebesar 6,86 yang nilainya lebih

besar dari tingkat nyeri pada ibu hamil Primigravida setelah dilakukan senam yaitu sebesar 4,50. Artinya bahwa tingkat nyeri pada ibu hamil Primigravida sebelum dilakukan senam hamil lebih tinggi dan lebih nyeri tingkatannya dibandingkan dengan tingkat nyeri pada ibu hamil Primigravida yang melakukan senam hamil di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karanganyar.

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat di atasi dengan melakukan aktivitas dengan hati-hati dan benar agar tidak terjadi kesalahan postur tubuh selain itu nyeri punggung bawah pada ibu hamil juga dapat di atasi dengan olahraga yang sesuai dengan kemampuan ibu hamil salah satunya dengan melakukan senam hamil. Senam hamil yang di lakukan secara teratur dan benar dapat memperbaiki sikap tubuh dan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul sehingga otot punggung menjadi lentur dan nyeri dapat berkurang.(Jimenez, dkk, 2010). Ada beberapa tahapan senam hamil yaitu senam aerobik, kalestenik, relaksasi dan kegel. Dari beberapa tahap tersebut yang dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil yaitu tahap kalestenik dimana tahap tersebut merupakan latihan pernapasan dan pemusatan perhatian pada punggung seperti melakukan gerakan dengan putar panggul ke kiri dan kanan 4

kali kemudian tekan pinggang ke lantai dengan mengempiskan perut dan mengerutkan liang dubur atau juga dengan gerakan seperti gerakan panggul ke kanan, angkat pinggang, gerakan kembali panggul ke kiri, gerakangerakan ini dapat membugarkan dan mengembangkan otot-otot serta dapat memperbaiki bentuk postur tubuh sehingga bermanfaat untuk meredakan sakit punggung bawah dan meningkatkan kesiapan fisik dan mental terutama mempersiapkan tubuh dalam menghadapi persalinan. (Poopy, Anggraeni, 2010).

Menurut Ratih dan Rochman (2009), lebih dari 80% umat manusia dalam hidupnya pernah mengalami nyeri punggung bawah. Sakit punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Rasa sakit tersebut jika tidak segera diatasi tentu akan sangat membebani dan menyakitkan. Nyeri punggung bawah merupakan sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bawah, dalam masalah nyeri punggung bawah tidak mengenal perbedaan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial, tingkat pendidikan, semuanya bisa terkena nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah ditandai

dengan gejala utama, nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bawah sehingga dapat mengganggu ibu hamil dalam aktivitas. Nyeri ini disebabkan karena pada awal kehamilan dimana bayi terletak pada tulang panggul yang cukup kuat dan dapat menahan beban berat. Namun ketika bayi tumbuh, berat bayi menekan ke depan melewati tulang pubis. Jika hal ini terjadi gaya tarik bumi (gravitasi) akan menarik berat ke depan dan ke bawah, menekan otot punggung untuk melengkung tekanan otot yang terus menerus inilah yang membuat punggung bagian bawah terasa nyeri (Jimenez, Sherry LM, 2010). Melakukan senam hamil secara teratur di percayai dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, melekuk, lutut-dada (Jimenez, dkk, 2010).

Secara umum hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh signifikan kegiatan senam hamil terhadap penurunan nyeri pada ibu hamil Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karanganyar, semakin baik dan rutin ibu hamil Primigravida melakukan senam hamil maka semakin menurun tingkat nyeri pinggang yang terjadi padanya.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Primatia Yogi Wulandari (2006), tentang efektivitas senam hamil sebagai pelayanan prenatal dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama. Hasil penelitian menunjukkan nilai sebesar 0.034, taraf signifikansi $p < 0.05$, yang berarti ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam hamil sebagai pelayanan prenatal efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama.

Di samping itu, hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2007) yang meneliti tentang praktik senam hamil hubungannya dengan kelancaran proses persalinan. Hasil penelitian menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil ternyata tidak ada hubungan yang bermakna dengan pelaksanaan senam hamil. Sedangkan kelancaran proses persalinan ada hubungan yang bermakna dengan pelaksanaan senam hamil. Kelancaran proses persalinan ada berhubungan bermakna dengan pelaksanaan senam hamil. Para ibu yang mengikuti senam hamil terbukti dapat melalui proses persalinannya dengan

lancar dan lebih cepat dibandingkan yang tidak mengikuti senam hamil.

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di kemukakan di muka, maka dapat disimpulkan bahwa :

3. Senam hamil yang dilakukan ibu hamil sebagian besar dilakukan kurang tepat yaitu sebanyak 22 orang (44%) dan dilakukan dengan sempurna hanya sebanyak 17 orang (34%) dan sisanya dilakukan salah (22%).
4. Rata-rata tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil Primigravida sebelum melakukan senam mempunyai rata-rata tingkat nyeri 6,86 yang tergolong nyeri berat (56,0%). Rata-rata tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil Primigravida sesudah melakukan senam mempunyai rata-rata tingkat nyeri 4,50 yang tergolong nyeri sedang (46,0%).
5. Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada Ibu Hamil Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karanganyar.

B. Saran

1. Bagi Ibu hamil. Untuk menghindari rasa nyeri yang tinggi dan resiko tinggi kehamilan yang berdampak pada persalinan atau kejadian pre eklamsi sebaiknya secara rutin masyarakat

khususnya ibu hamil untuk secara teratur dapat melakukan senam hamil dan mengantisipasi di kemudian hari dalam menjalani persalinan.

2. Bagi Petugas Kesehatan. Pertama, petugas kesehatan di rumah bersalin atau rumah sakit selain memberikan pengetahuan tentang senam hamil juga memberikan motivasi dan bantuan sarana/prasarana agar ibu hamil yang sudah memiliki motivasi kuat dapat merealisasikan niatnya melakukan senam hamil yang diadakan oleh rumah sakit atau Puskesmas.
3. Bagi Rumah Bersalin/Rumah Sakit. Diharapkan dapat meningkatkan sarana dan pelayanan dan ruang pelayanan khususnya pelayanan pemeriksaan kehamilan dan dapat menjadwalkan dengan fleksibel disesuaikan dengan waktu yang dimiliki oleh ibu hamil, karena senam hamil telah terbukti mampu memperlancar proses persalinan dan mengurangi nyeri lumbal.
4. Bagi Peneliti Berikutnya. Untuk penelitian berikutnya perlu diteliti lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri lumbal selain melakukan senam hamil, misalnya pengaruh senam hamil terhadap penurunan depresi dan kelancaran persalinan. Selain itu penelitian lebih lanjut dapat mengambil penelitian yang

lebih luas cakupannya tidak hanya satu rumah bersalin serta menggunakan uji statistik yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Cindy, 2005. *Kematian pada Ibu Menurun, walau Masih Tinggi*. <http://www.blogger.com/feeds/5649572349372281636/posts/default>, diakses tanggal 16 Oktober 2011.
- Brandon JB, Amy EH, Nicholas CL, 2008. *Hypertensive disorders in pregnancy*. In : *The Johns Hopkins Manual of Gynecology and Obstetrik*s. 22nd ed Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Depkes RI, 2010. *Angka Kematian Ibu Melahirkan*. <http://citraepid.wordpress.com/2011/10/10/analisis-faktor-risiko-kematian-perinatal-di-kabu-paten-konawe/>. Diakses tanggal 12 Oktober 2011.
- Depkes. 2012. *Tujuan Pembangunan Kesehatan Millenium III*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Depkes dan Bappenas. 2008. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia di Indonesia Tahun 2007*. Survey SDKI AKI.
- Hendramin dan Siti Hindun. 2010. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan Normal di Klinik YK Madira Palembang*. Departemen Biostatistika dan Kependudukan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya.
- Jimenez dan Sheery, 2010. *Essential Anatomy and Physiology in Maternity Care*. (2th ed). Elsevier Churchill Livingstone. Scotland.
- Linev, 2007. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Jurnal Kesehatan. Surabaya: Erlangga.
- Lombard H, Pattinson B, 2004. *Interventionist versus expectant care for severe preeclampsia before term : RHL commentary*, The WHO Reproductive Health Library;Geneva:World Health Organization.
- Mariani dan Nunik Puspitasari. 2007. *Praktik Senam Hamil Hubungannya dengan Kelancaran Proses Persalinan*. *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol. 3, No. 1, Juli 20065: 10-14.
- Manuaba, B. 2009. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*, ESC, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*, Andi Offset, Yogyakarta.
- _____, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi Revisi PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Peul W, Brand R, Thomeer R, and Koes B. *Influence of gender and other prognostic factors on outcome of sciatica*. *Pain* 2008;138: 180-191.
- Poppy, Anggraeni. 2010. *Serba-sirbi senam hamil*. Yogyakarta: Intan Media.
- Prawiroharjo, S. 2008. *Buku Pedoman Pelayanan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono.
- Primatia Yogi Wulandari. 2006. *Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*. *INSAN* Vol. 8 No. 2, Agustus 2006.
- Ratih, R. 2009. *Hubungan Meditasi dalam Yoga dengan Daya Tahan terhadap Stress pada Paguyuban Yogiswaran Surakarta*. Etd.esprints.ums.ac.id. diakses tanggal 12 April 2014.
- Relf CM, 2008. *How to Identify and Manage Preeklampsia*, *Women's Health in Primary Care*, May 2003; 6(5): 235-43.
- Suwardewa. 2008. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Persalinan Kala I dan Kala II di RSIA Asih Tahun 2008*. Jurnal Keperawatan.
- Rochyati, P. 2005. *Skrining Antenatal pada Ibu Hamil, Pengenalan Resiko Tinggi Kehamilan*. Airlangga University Press.

- Rustam, Mochtar, 2007. *Sinopsis Obstetri*, Jakarta: EGC.
- Saifuddin, A.B. 2006. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Jakarta: Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo.
- Saminem, Hajjah. 2006. *Kehamilan Normal*. Jakarta : EGC.
- Soekanto, S. 2004. *Sosiologi Suatu Pengantar*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Suardana, I Wayan. 2013. Pengaruh Pemberian Latihan Peregangan terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien dengan Iskhialgia di Praktik Pelayanan Keperawatan Latu Usadha Abiansemal Badung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Denpasar: FK Universitas Udayama.
- Wiknjosastro, H. 2009. *Pre-eklamsi Berat. Ilmu Kandungan* edisi ketiga. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.

-
-
- * Muhamad Isa, Mahasiswa Program Studi Keperawatan USAHID.
- ** **Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep., M.Kes.** Dosen Program Studi Keperawatan USAHID.
- *** **Indriyati, S.Kep.,Ns.,** Dosen Program Studi Keperawatan USAHID.
-
-