

SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU TRIMESTER III

Maliha Amin¹, Novita²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
malihaamin@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: The period of pregnancy is a period where the mother will experience physical and psychological changes. Physical changes that occur sometimes even cause discomfort to the mother, one of which is lower back pain, back pain that is not immediately resolved can cause long-term pain. One way to overcome this is by doing pregnancy exercises. **Methods:** The design of this study is a case study with a nursing care approach. The subject of the case study consisted of 2 cases, namely patients with third-trimester pregnant women with low back pain problems. The location of the case study at Muhammadiyah Hospital Palembang was carried out for 3 days. The data were collected using the maternity nursing care assessment format. Furthermore, the data is presented in tabular form. **Results:** The results showed that pregnancy exercise can reduce lower back pain in the third trimester of pregnant women. Before doing pregnancy exercise, the two patients experienced moderate pain, while after pregnancy exercise, the pain scale experienced by the two patients became mild pain. **Conclusion:** The implementation of nursing has shown success in overcoming the problem of low back pain in third-trimester pregnant women.

Keywords: Pregnant Exercise, Lower Back Pain, Third Trimester Pregnant Women

ABSTRAK

Latar belakang : Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan nyeri jangka panjang. Salah satu cara mengatasinya yaitu dengan senam hamil. **Metode :** Desain penelitian ini adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subjek studi kasus sebanyak 2 kasus yaitu pasien ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung bawah. Lokasi studi kasus di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang yang dilaksanakan selama 3 hari. Data diambil menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan maternitas. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Sebelum melakukan senam hamil kedua pasien mengalami nyeri sedang, kemudian setelah dilaksanakan senam hamil skala nyeri yang dialami kedua pasien menjadi nyeri ringan. **Kesimpulan :** Implementasi keperawatan yang telah dilakukan menunjukkan adanya keberhasilan dalam mengatasi masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Senam Hamil, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil Trimester III

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi memberikan ketidaknyamanan bagi ibu. Pada trimester III ketidaknyamanan yang terjadi salah satunya adalah nyeri punggung. Di Indonesia terdapat 373.000 ibu hamil, yang mengalami nyeri punggung sebanyak 107.000 orang (28.7%). Populasi di Provinsi Jakarta terdapat 67.976 ibu hamil dan yang mengalami nyeri punggung sebanyak 35.587 orang (52,3%) (Depkes, 2008). Prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilan di laporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia serta 70% di Australia. Penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai (60%-80%) orang yang mengalami *back pain* (nyeri punggung bagian bawah) pada kehamilannya (Mafikasari, 2015).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormon relaksan yang dihasilkan (Triyana, 2013). Peningkatan kadar hormone relaksin memberikan efek fleksibilitas jaringan ligament yang berdampak pada peningkatan mobilitas sendi pada pelvis dan mengakibatkan ketidakstabilan pelvis dan spinal. Nyeri punggung ini dapat pula disebabkan meningkatnya berat badan yang berdampak pada perubahan bentuk tubuh, riwayat nyeri punggung yang lalu dan terjadinya peregangan yang konstan (Emilia & Freitag, 2010). Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung 80% nya mengalami ketidaknyamanan dalam beraktifitas sehari-hari, kesulitan dalam melakukan pekerjaan rumah dan bekerja. Nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya *backache* atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. *Backache* ditemukan pada 45% ibu hamil, meningkat 69% pada minggu ke-28 (Yosefa, Febriana dkk, 2014).

Tindakan untuk mengatasi nyeri bertujuan untuk melancarkan aliran darah. Beberapa alternatif tindakan melancarkan aliran diantaranya *massage*, penelitian di daerah Maluku diketahui *massage* tradisional “Topu Bara” menjadi alternatif terapi untuk mengatasi nyeri (Wabula et al., 2022). Pilihan Tindakan lainnya yaitu terapi hangat dan senam. Tindakan senam hamil tepat dilakukan pada ibu trimester III. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental. Senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena di dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastisitas otot dan ligamen yang ada di punggung dan relaksasi, sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bagian bawah. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang di rasakan ibu hamil (Yosefa dkk, 2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga antenatal dan setelah dilakukan yoga antenatal dengan p value = 0,005 (Mediarti et al., 2014).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif yang mengeksplorasi implementasi senam hamil kepada ibu trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Pendekatan yang digunakan dengan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, serta dokumentasi keperawatan.

Subjek yang digunakan dalam studi kasus keperawatan adalah ibu dengan kasus yang diteliti secara rinci dan mendalam. Adapun subjek yang diteliti berjumlah 2 orang pasien yakni Pasien 1 (Ny. N) yang berusia 26 tahun dan Pasien 2 (Ny. K) yang berusia 28 tahun, dengan tujuan dapat membandingkan nyeri punggung pada kedua pasien tersebut. Asuhan keperawatan dilakukan dengan pengambilan data pada dua pasien di Poli Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Pengambilan data dilakukan selama 3 hari di bulan April 2022.

Prosedur penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan dari pihak rumah sakit lalu mengajukan persetujuan penelitian (*informed consent*) kepada kedua subjek dengan memperhatikan prinsip etika yang meliputi hak untuk *autonomy*; hak terhadap *confidentially*; hak terhadap *justice* dan *non malaficience*. Lalu dilanjutkan dengan proses asuhan keperawatan pertama melakukan pengkajian pada kedua pasien terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan penentuan diagnosa dan penyusunan rencana keperawatan yang akan dilakukan dan terakhir melakukan evaluasi keperawatan dari tindakan yang diterapkan dengan format SOAP hingga proses asuhan keperawatan berakhir.

Metode pengumpulan data studi kasus ini menggunakan teknik:

1. Wawancara (hasil anamnesis berisi tentang identitas klien, keluhan utama, keluhan saat dikaji, riwayat kehamilan, riwayat persalinan dan lain-lain. Sumber data dari pasien, keluarga, perawat lainnya). Instrumen atau alat pengumpulan data pada studi kasus ini menggunakan format asuhan keperawatan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Analisa data yang digunakan dalam studi kasus ini adalah analisis deskriptif yang disajikan secara tekstular/narasi.
2. Observasi dan pemeriksaan fisik (dengan pendekatan IPPA: Inspeksi, Palpasi, Perkusi, Auskultasi) pada tubuh klien.
3. Implementasi atau tindakan dengan memberikan tindakan langsung atau implementasi keperawatan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yaitu berupa

tindakan senam hamil. Senam hamil setidaknya 30 menit atau lebih dari akumulasi latihan sehari, yang meliputi pemanasan dan pendinginan 5-10 menit. periode istirahat, 20-30 menit. Latihan terdiri dari Latihan otot dan / atau latihan kardiovaskular (Klankhajhon & Sthien, 2022).

HASIL

Pengkajian

Kasus 1 (Ny. N)

Pengkajian pada Ny. N dilakukan pada tanggal 1 April 2021 dengan usia 26 tahun, agama islam, pendidikan terakhir SLTA, pekerjaan sebagai IRT. Usia Kehamilan Ny. N memasuki 7 bulan, Ny.N mengalami nyeri punggung bawah dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang) yaitu ketika sedang mengalami nyeri punggung pasien mendesis, menyeringai, tetapi masih dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dan masih dapat mengikuti perintah dengan baik. Hasil pemeriksaan tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 84x/menit, suhu tubuh 36,5°C. Pada pemeriksaan tinggi fundus uteri 29 cm dengan usia kehamilan 29 minggu. Ny. N tampak gelisah, Ny. N mengatakan ia sedikit cemas karena pada kehamilan sebelumnya tidak mengalami nyeri punggung bawah.

Kasus 2 (Ny. K)

Pengkajian pada Ny. K dilakukan pada tanggal 3 April 2021 dengan usia 28 tahun, agama islam, pendidikan terakhir SLTA, pekerjaan sebagai IRT. Usia Kehamilan Ny.K memasuki 8 bulan, Ny.K mengalami nyeri punggung bawah dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang) yaitu ketika sedang mengalami nyeri punggung pasien mendesis, menyeringai, tetapi masih dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dan masih dapat mengikuti perintah dengan baik. Hasil pemeriksaan tekanan darah 120/70 mmHg, nadi 86x/menit, suhu tubuh 36,8°C. Pada pemeriksaan tinggi fundus uteri 32 cm dengan usia kehamilan 32 minggu. Ny. K tampak gelisah, Ny. K mengatakan ia sedikit cemas karena pada kehamilan sebelumnya tidak mengalami nyeri punggung bawah.

Hasil pengkajian Ny. N dan Ny. K nyeri yang dirasakan seperti keram dan tertusuk-tusuk, terasa saat melakukan aktivitas berlebihan dan hilang timbul. Berdasarkan hasil pemeriksaan laboratorium pada kedua pasien, dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1.
Hasil Pemeriksaan Laboratorium

No	Pemeriksaan Diagnostik	Kasus 1 (Ny. N)	Kasus 2 (Ny. K)
1	USG	Posisi janin bagus Berat janin 1150 g	Posisi janin bagus Berat janin 1700 g

Pengkajian yang dilakukan pada Ny. N dan Ny. K sesuai dengan berupa identitas, keluhan utama, riwayat kesehatan, riwayat menstruasi, riwayat penyakit sistemik, riwayat penyakit keluarga, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan diagnostik.

Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan adalah penilaian klinis terhadap pengalaman atau respon individu, keluarga, atau komunitas pada masalah kesehatan, pada risiko masalah kesehatan atau pada proses kehidupan (PPNI, 2017).

Tabel 2.
Diagnosa Keperawatan

MASALAH KEPERAWATAN			
No	PASIEN Ny. N	No	PASIEN Ny. K
1.	Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (Perubahan fisik, hormon)	1	Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (Perubahan fisik, hormon)
2.	Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi	2	Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan adalah panduan untuk perilaku spesifik yang diharapkan dari klien, dan atau/atau tindakan yang harus dilakukan oleh perawat. Intervensi dilakukan untuk membantuk klien mencapai hasil yang diharapkan (Deswani, 2009). Penulisan intervensi keperawatan mengikuti Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI, 2018). Intervensi keperawatan pada studi kasus ini yang berfokus baik pada kasus 1 maupun kasus 2 pada nyeri punggung bawah memiliki tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan diharapkan nyeri yang dirasakan klien berkurang. Kriteria hasil berdasarkan SLKI: meliputi klien dapat beradaptasi dan mampu mengenali nyeri, mampu melakukan senam hamil dan tanda-tanda vital dalam rentang normal. Intervensi yang ditentukan pada kasus 1 dan kasus 2 berdasarkan SIKI yaitu, (I.08238) Manajemen Nyeri. Berikut intervensi keperawatan yang dilakukan pada kedua pasien (Ny. N dan Ny. K). Intervensi dengan mengobservasi : 1) identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, intensitas nyeri; 2) identifikasi skala nyeri. Intervensi terapeutik yaitu berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (senam hamil). Intervensi edukasi yaitu : 1) jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri; 2) ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (senam hamil)

Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu klien dari masalah status kesehatan yang dihadapi ke status kesehatan yang baik yang menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan (Safitri R, 2019). Tujuan dari pelaksanaan / implementasi adalah membantu klien dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yang mencakup peningkatan kesehatan, pencegahan, penyakit, pemulihan kesehatan dan memfasilitasi koping. Melaksanakan hasil dari rencana keperawatan untuk selanjutnya di evaluasi untuk mengetahui kondisi kesehatan pasien dalam periode yang singkat, untuk mempertahankan daya tahan tubuh, untuk mencegah komplikasi, untuk menemukan perubahan system tubuh, untuk memberikan lingkungan yang nyaman bagi klien, dan untuk mengimplementasi pesan dokter (Safitri R, 2019). Implementasi keperawatan studi kasus yang diterapkan oleh peneliti yaitu melaksanakan asuhan keperawatan pada dua pasien hanya berfokus pada satu masalah keperawatan yaitu masalah nyeri nyeri punggung bawah dan berfokus pada tindakan senam hamil.

Saat sedang pengkajian, sebelum dan sesudah melaksanakan senam hamil peneliti menggunakan skala *Face Pain Scale -Revised* didapatkan hasil skala nyeri pada pasien 1 (Ny. N) skala 4 dan pasien 2 (Ny. K) skala 6. Skala penilaian *Face Pain Scale – Revised* terdiri dari 6 gambar skala wajah yang bertingkat dari wajah yang tersenyum untuk “tidak ada nyeri” sampai wajah yang berlinang air mata untuk “nyeri paling buruk”. Kelebihan dari skala wajah ini yaitu ibu dapat menunjukkan sendiri rasa nyeri yang dialaminya sesuai dengan gambar yang telah ada dan membuat usaha mendeskripsikan nyeri menjadi lebih sederhana (Potter & Perri, 2005 dalam Fauziah, 2015). Skala nyeri pada Ny. N adalah 4 dan skala nyeri pada Ny. K adalah 6 termasuk skala nyeri sedang, secara objektif masih dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dan masih dapat mengikuti perintah dengan baik. Lokasi nyeri yang dirasakan kedua pasien yaitu pada punggung bagian bawah. Pada kegiatan implementasi, penulis melakukan kontrak terlebih dahulu dengan kedua pasien agar siap dari segi fisik maupun psikis dalam menerima asuhan keperawatan. Implementasi diberikan berdasarkan diagnosa yang diangkat dengan berfokus pada prioritas masalah yaitu nyeri punggung bagian bawah. Penulis memberikan implementasi keperawatan senam hamil dan pendidikan kesehatan mengenai nyeri punggung bawah dan senam hamil.

Selanjutnya peneliti melakukan pemberian implementasi senam hamil yang dilakukan 2x dalam seminggu dengan durasi ± 15 menit dan harus dilakukan sesuai SOP. Kedua pasien sangat kooperatif selama pelaksanaan senam hamil dan dapat mengikuti Gerakan senam hamil dengan baik sehingga senam hamil dapat berpengaruh secara efektif untuk mengurangi rasa nyeri punggung bawah yang dialami kedua pasien. Sebelum melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dengan skala 4 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan senam hamil Ny. N mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (nyeri ringan). Pada pasien 2 (Ny.K) sebelum melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dengan skala 6 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan senam hamil Ny. K mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (nyeri ringan). Setelah dilakukan senam hamil selama 2x dalam seminggu kedua pasien mengalami perubahan skala nyeri yang sama yaitu skala 2 (nyeri

ringan). Hal ini dikarenakan pasien 2 setiap hari berjualan di pasar pocong dari pagi menjelang siang sehingga otot pasien 2 terlatih untuk beraktivitas sedangkan aktivitas pasien 1 hanya mengerjakan pekerjaan rumah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Yosefa (2013) bahwa senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah karena dalam melakukan senam hamil otot-otot dinding abdomen, ligamen, otot dasar panggul dan punggung bawah dapat terlatih semakin elastis dan tidak mengalami kaku pada otot serta memberikan efek relaksasi bagi ibu, dengan dilakukan secara teratur dan sesuai SOP sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung ibu.

Evaluasi Keperawatan

Peneliti melaksanakan implementasi berdasarkan kriteria hasil yang telah ditetapkan. Hasil evaluasi dari diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (perubahan fisik, hormone) yang sudah dilakukan didapatkan hasil pasien berpartisipasi dalam mengontrol nyeri dan melaksanakan senam hamil. Kedua pasien (Ny. N dan Ny. K) mengatakan nyaman saat dilakukan senam hamil. Kedua pasien kooperatif selama pemberian implementasi dan tidak terdapat kesenjangan antara teori dengan praktik pelaksanaan senam hamil hanya saja pasien 2 (Ny. K) melakukan semua gerakan senam hamil dengan baik dan aktif, sedangkan pasien 1 (Ny. N) ada beberapa gerakan senam hamil yang tidak diikuti karena Ny. N merasa tidak sanggup melakukan gerakan tersebut dan skala nyeri Ny. N lebih rendah daripada skala Ny. K.

Setelah dilakukan tindakan senam hamil pada ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan senam hamil, Pasien 1 (Ny. N) dan Pasien 2 (Ny. K) memiliki skala nyeri dengan kategori nyeri sedang. Hasil penelitian menunjukkan setelah dilaksanakan senam hamil, kedua pasien memiliki skala nyeri dengan kategori nyeri ringan. Artinya ada perbedaan tingkat nyeri pada pasien sebelum dilaksanakan senam hamil dan setelah dilaksanakan senam hamil. Dengan kata lain, pelaksanaan senam hamil efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah sehingga pasien dapat merasa lebih nyaman dalam beraktivitas dan menjalani kehamilannya.

PEMBAHASAN

Implementasi senam hamil diharapkan dapat membantu pasien dalam mengurangi nyeri punggung bawah yang dialami, sehingga pasien merasa lebih nyaman dalam beraktivitas dan menjalani kehamilannya. Pemberian implementasi senam hamil ini dilakukan 2x dalam seminggu dengan durasi ± 15 menit dan harus dilakukan sesuai SOP. Kedua pasien sangat kooperatif selama pelaksanaan senam hamil dan dapat mengikuti gerakan senam hamil dengan baik sehingga senam hamil dapat berpengaruh secara efektif untuk mengurangi rasa nyeri punggung bawah yang dialami kedua pasien. pasien 1 (Ny. N) sebelum melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dengan skala 4 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan senam hamil Ny. N mengalami nyeri punggung dengan skala 2 nyeri ringan). Pada pasien 2 (Ny.K) sebelum melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dengan skala 6 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan senam hamil Ny. K mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (nyeri ringan). Hal ini dikarenakan pasien 2 setiap hari berjualan di pasar pocong dari pagi menjelang siang sehingga otot pasien 2 terlatih untuk beraktivitas sedangkan aktivitas pasien 1 hanya mengerjakan pekerjaan rumah.

Hasil penelitian di atas didukung oleh penelitian yang dilakukan Yosefa (2013) bahwa senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah karena dalam melakukan senam hamil otot-otot dinding abdomen, ligamen, otot dasar panggul dan punggung bawah dapat terlatih semakin elastis dan tidak mengalami kaku pada otot serta memberikan efek relaksasi bagi ibu, dengan dilakukan secara teratur dan sesuai SOP sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung ibu. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Sari (2020) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam hamil 15 ibu dari 20 ibu yang mengalami nyeri sedang dan 5 ibu mengalami sangat nyeri, sedangkan setelah diberikan senam hamil 12 ibu dari 20 ibu yang mengalami nyeri sedang dan 8 ibu mengalami sedikit nyeri. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Hamdiah (2019) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok ibu hamil sebanyak 20 responden sebelum dilakukan

senam hamil didapatkan nyeri punggung dengan rata-rata 3.7 sedangkan pada kelompok ibu hamil sesudah dilakukan senam hamil didapatkan nyeri punggung dengan rata-rata 0. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil setelah melakukan senam hamil. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Megasari (2015) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil sebanyak 47 responden. Dari uji statistik diperoleh nilai OR (Odds Ratio)= 2.600 artinya ibu yang tidak melakukan senam hamil 2.6 kali lebih tinggi beresiko mengalami nyeri punggung dari pada ibu yang melakukan senam hamil.

Pendidikan kesehatan di lakukan terhadap pasien di harapkan dapat menambah pengetahuan pasien tentang nyeri punggung bawah dan senam hamil sebagai teknik untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan memberikan rasa nyaman. Menurut Notoatmodjo (2012) Pendidikan kesehatan

merupakan suatu kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Pelaksanaan pendidikan kesehatan pada Ny. N dan Ny. K, mampu dilaksanakan secara keseluruhan dan dilakukan dalam waktu berbeda. Perawat perlu memberikan sarana yang positif dan kreatif yang memberikan dukungan biologis melalui ekspresi psikis dan fisik (Murdiningsih et al., 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil evaluasi implementasi senam hamil terhadap nyeri yang dialami oleh pasien 1 (Ny. N) sebelum melakukan implementasi keperawatan kedua pasien mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (nyeri sedang) pada pasien 1 (Ny. N) dan skala 6 (nyeri sedang) pada pasien 2 (Ny. K) dan setelah dilaksanakan senam hamil skala nyeri yang dialami kedua pasien menjadi 2 (nyeri ringan). Oleh sebab itu diharapkan hasil penelitian ini memberikan informasi mengenai tahap implementasi senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bull, E dan Archard, G. 2005. Simple Guide : Nyeri Punggung. Jakarta :Erlangga
- Dewi, Kirana Puspa, dkk. 2018. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III. Vol 4, No. 02. (diakses pada tanggal 06 Januari 2021)
- Emilia, O dan Freitag, H. 2010. Tetap Bugar dan Energik Selama Hamil. Jakarta : Agromedia Pustaka.
- Harsono, T. 2013. Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi. Yogyakarta : Platinum.
- Hamdiah, dkk. 2019. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019. Vol 3, No.1. (diakses pada tanggal 28 Desember 2020)
- Hutahean, Serri. 2013. Perawatan Antenatal. Jakarta : Salemba Medika.
- Klankhajhon, S., & Sthien, A. (2022). A Narrative Review of Physical Activity and Exercise during Pregnancy: Nurse's Role. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(2), 49–60. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i2.1>
- Mafikasari, A dan Kartikasari, R.A. 2015. Posisi Tidur dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III. Vol.07, No 02. (diakses pada tanggal 05 Januari 2021)
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *OKTOBER*, 1(1), 47–53.
- Megasari, Miratu. 2015. Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Vol 3, No. 1. (diakses pada tanggal 08 Januari 2021)
- Muhimah, N dan Safe'i. 2010. Panduan Lengkap Senam Hamil, Khusus Ibu Hamil. Jakarta : Power Book.
- Murdiningsih, M., Rosnani, R., & Arifin, H. (2016). Pornographic Media and Peer's Influence Towards Sexual Behavior among Teenagers. *Jurnal Ners*, 11(2), 210–212. <http://www.unescobkk.org/ips/arh>.
- Sari, Maiseptya Ruri, dkk. 2020. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil. Vol 15, No 1. (diakses pada tanggal 05 Januari 2021)

- Sinclair.2014. Buku Saku Kebidanan. Jakarta : EGC. Tamsuri. 2007. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta : EGC
- Tamsuri. 2007. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta : EGC.
- Triyana. 2013. Panduan Klinis Kehamilan dan Persalinan. Yogyakarta : Dmedika.
- Uliyah, Musrifatul dan A. Azis Alimul Hidayat. 2009. Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Varney, Helen. 2006. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 14. Jakarta : EGC. Varney, H. 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV. Jakarta : EGC.
- Wabula, L. R., Fitriyari, E., Umamity, S., & Windari, A. (2022). The Experience among Patients with Bone Fractures during Traditional Massage Therapy (Topu Bara): A Phenomenology Study. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i1.9>
- Yosefa, Febriana, dkk. 2013. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. Vol 1, No 1. (diakses pada tanggal 05 Januari 2021)