



## **EFEKTIFITAS SENAM HAMIL DALAM MENGURANGI KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB WIWIT YUNI ISTIANA TAHUN 2025**

**Wiwit Yuni Istiana<sup>1</sup>, Titin Eka Sugiantini<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara  
wiwityuniistiana08@gmail.com

### **Abstrak**

Nyeri punggung sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan postur dan beban tubuh. Senam hamil dapat menjadi solusi non-farmakologis untuk mengurangi keluhan tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas senam hamil dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wiwit Yuni Istiana Tahun 2025. Penelitian ini merupakan *pra-eksperimen* dengan desain *pre-post test group* pada 53 ibu hamil trimester III yang dipilih secara *purposive sampling*. Variabel independen adalah senam hamil, sedangkan variabel dependen nyeri punggung. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dengan skala nyeri Comparative Pain Scale (CPS) (0–10). Data primer dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Tempat penelitian di PMB Wiwit Yuni Istiana, sedangkan waktu penelitian pada bulan Juli 2025. Rata-rata skala nyeri punggung sebelum (*pre-test*) perlakuan sebesar 7,04 (Berat). Rata-rata skala nyeri punggung sesudah (*post-test*) perlakuan sebesar 3,04 (Ringan). Ada efektifitas senam hamil dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wiwit Yuni Istiana Tahun 2025 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Saran diharapkan rutin melakukan senam hamil 2–3 kali per minggu dengan bimbingan tenaga kesehatan untuk mengurangi nyeri punggung, menjaga postur tubuh, serta memperhatikan gizi dan istirahat yang cukup.

**Kata Kunci :** Nyeri Punggung, Senam Hamil, Trimester III

### **Abstract**

*Back pain is often experienced by pregnant women in the third trimester due to changes in posture and body weight. Prenatal exercise can be a non-pharmacological solution to reduce these complaints. The purpose of this study was to determine the effectiveness of prenatal exercise in reducing back pain complaints in pregnant women in the third trimester at the Wiwit Yuni Istiana Prenatal Training Center (PMB) in 2025. This study was a pre-experimental study with a pre-posttest group design on 53 pregnant women selected using purposive sampling. The independent variable was prenatal exercise, while the dependent variable was back pain. The research instrument used an observation sheet with a Comparative Pain Scale (CPS) pain scale (0–10). Primary data were analyzed univariately and bivariately using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The study location was at the Wiwit Yuni Istiana Prenatal Training Center (PMB), and the study period was July 2025. The average back pain scale before (pre-test) treatment was 7.04 (Severe). The average back pain scale after (post-test) treatment was 3.04 (Mild). Prenatal exercise was effective in reducing back pain complaints in pregnant women in the third trimester of pregnancy at the Wiwit Yuni Istiana Prenatal Training Center in 2025, with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). It is recommended that pregnant women perform prenatal exercise regularly 2–3 times per week under the guidance of a healthcare professional to reduce back pain, maintain good posture, and ensure adequate nutrition and rest.*

**Keywords:** Back Pain, Prenatal Exercise, Third Trimester

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

\* Corresponding author :

Address : Jl. Swadaya No.7, RT.001/RW.014, Jatibening, Kec. Pd. Gede, Kota Bks, Jawa Barat 17412 Indonesia  
Surakarta

Email : wiwityuniistiana08@gmail.com

## PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan, seiring dengan membesarnya uterus, pusat gravitasi berpindah kearah depan dan perpindahan ini menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur semacam ini akan bergantung pada kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Perubahan ini sering kali, namun tidak selalu, memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung kompensasi spinalis toraktik (kifosis). Mekanisme ini terjadi antara bulan ke-4 dan ke-9 masa kehamilan dan terus berlangsung sampai 12 minggu masa pascanatal (Pinem et al., 2022).

Data yang diperoleh dari American Pregnancy Assosiation (APA), menunjukkan angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48- 90%. Sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung, di Australia sebanyak 70% dan sekitar 20% pasien dengan nyeri punggung bawah akut akan berlanjut mengalami gejala kronis (American Pregnancy Assosiation, 2019). Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia diperkirakan mencapai 68 % (nyeri sedang) dan 32 % (nyeri ringan). Dari total ibu hamil, sebanyak 5.298.285 orang pernah mengalami nyeri punggung berdasarkan penelitian (Puspitasari & Saripah, 2020). Data Statistik Indonesia menyebutkan bahwa pada tahun 2023, jumlah ibu hamil mencapai 6.439.000 orang (Wahyuni & Wulandari, 2022), dan ±4.378.000 ibu hamil (68%) melaporkan mengalami nyeri punggung (BPS, 2023). Populasi di Provinsi Jakarta terdapat 67.976 ibu hamil dan yang mengalami nyeri punggung sebanyak 35.587 orang (52,3%) (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil. Nyeri pada punggung bawah merupakan masalah muskuloskeletal yang umum selama kehamilan dengan perkiraan prevalensi mulai dari 30% hingga 78% di Amerika Serikat, Eropa dan beberapa bagian Afrika. Sepertiga dari populasi yang menderita nyeri punggung bawah yang mengalami nyeri hebat dan sering dikaitkan dengan keterbatasan kemampuan ibu hamil untuk bekerja secara efektif. Hal tersebut berkaitan pada kualitas hidup yang buruk, akibatnya produktivitas ibu hamil dalam kegiatan rutin hariannya berkurang (Manyozo et al., 2019).

Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh International Society for The Study of Pain sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan, nyeri dan kecemasan bekerja secara sinergis yang saling memperburuk satu sama lain. Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil, bervariasi dari 50% sampai 80% (Noor, 2021).

Faktor-faktor yang menyebabkan nyeri punggung ialah usia dan paritas, usia merupakan

variabel yang penting dalam mempengaruhi nyeri pada individu. Menurut Puspitasari & Saripah (2020), nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan salah satu keluhan musculoskeletal yang paling sering terjadi, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Nyeri ini dapat mengganggu aktivitas harian dan kualitas hidup ibu hamil, sehingga memerlukan penanganan dan perhatian khusus (Noor, 2021).

Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil salah satunya adalah senam hamil meliputi latihan transversus, latihan dasar pelvis dan peregangan umumnya. Latihan ini melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang selama hamil. (Pinem et al., 2022).

Senam hamil merupakan latihan- latihan atau olahraga bagi ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphin di dalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Manyozo et al., 2019).

Pentingnya latihan fisik relaksasi senam hamil dapat bermanfaat untuk mengendurkan setiap sendi-sendi yang kaku dan sakit akibat bertambahnya beban pada ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di punggung bawah. Melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk, lutut, dada. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Amin & Novita, 2022).

Berdasarkan hasil survei laporan data dari PMB Wiwit Yuni Istiana diperoleh informasi bahwa pada tahun 2025 ditemukan rata-rata 20 ibu hamil dengan kasus nyeri punggung sebanyak 15 kasus. Kondisi ini menggambarkan ketidak nyamanan pasien pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 10 ibu hamil trimester III didapatkan 7 diantaranya mengalami nyeri punggung yang tidak tertahankan (skala nyeri 8-10) dan sulit untuk tidur sehingga mereka diharuskan untuk dilakukan penanganan untuk mengurangi nyeri. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu

pemberian senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung, selain itu senam mudah dilakukan oleh ibu hamil trimester III. Maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektifitas Senam Hamil Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wiwit Yuni Istiana Tahun 2025”.

## METODE

### Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif* yaitu penelitian yang menggunakan teknik sampling untuk memperoleh temuan yang dapat diekspresikan secara numerik serta dapat dimanipulasi secara matematik (Hardani et al., 2020). Jenis penelitian ini adalah penelitian *Pra experiment* dengan *pre post test group design* untuk mengetahui efektifitas senam hamil dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini diberikan *pre-test* terhadap nyeri punggung menggunakan skala ukur *Comparative Pain Scale* (CPS), setelah itu diberikan senam hamil kemudian diberikan *post-test* terhadap nyeri punggung menggunakan skala ukur CPS. Hasil mengenai nyeri punggung tersebut dikaji sebelum dan sesudah.

### Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III pada bulan April- Juni 2025 sebanyak 60 responden.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2019). Sehingga sampel yang akan diambil sebanyak 53 responden pada kelompok intervensi di PMB Wiwit Yuni Istiana.

Menurut Sugiyono (2019), purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Artinya, peneliti menentukan siapa yang akan dijadikan sampel berdasarkan kriteria atau tujuan khusus yang relevan dengan masalah atau fokus penelitian.

### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang sedang diteliti. Setiap fenomena memiliki karakteristik atau variabel yang dapat diukur melalui berbagai instrumen. Kuesioner Pengetahuan tentang seks pranikah sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya Wahyuningsih & Mega (2021) dengan hasil dari 20 soal valid dan reliabel. Kuesioner Sikap tentang seks pranikah sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya Wahyuningsih & Mega (2021) dengan hasil dari 20 soal valid dan reliabel.

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiono, 2019). Alat ukur dalam penelitian ini yaitu lembar observasi, lembar *Cheklist* skala ukur *Comparative Pain Scale* (CPS) dan SOP Senam Hamil. Penilaian tingkat nyeri

dengan menggunakan Skala Nyeri 0-10 (*Comparative Pain Scale*).

### Analisis Data

Menurut Sugiono (2019), analisis univariat adalah jenis analisis statistik yang digunakan untuk menganalisis satu variabel saja. Tujuan utamanya adalah untuk mendeskripsikan atau menggambarkan karakteristik data dari variabel tersebut, baik dalam bentuk frekuensi, persentase, maupun ukuran pemusatan dan penyebaran (misalnya: mean, median, modus, standar deviasi).

Menurut Sugiyono (2019), analisa bivariat yaitu analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan satu sama lain. Analisis bivariate apabila data yang tidak berdistribusi normal dan tidak homogen perhitungannya menggunakan uji non-parametrik yaitu uji *wilcoxon* dengan menggunakan taraf signifikansi sebesar 5% dan dilakukan menggunakan bantuan software SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum senam hamil di PMB Wiwit Yuni Istiana Tahun 2025

Nyeri Punggung	N	Mean	Std. Deviasi	Min	Max
Sebelum (Pretest)	53	7,04	0,940	5	9

Berdasarkan tabel 1 hasil dapat diketahui bahwa dari 53 responden yang melakukan penelitian, diperoleh hasil *mean* atau nilai rata-rata skala nyeri punggung sebelum (*pre-test*) perlakuan senam hamil sebesar 7,04 (Berat) dengan nilai skala minimum skor 5 (sedang) dan nilai skala maximum adalah skor 9 (berat).

Tabel 2. Rata-rata nyeri punggung ibu hamil sesudah senam hamil di PMB Wiwit Yuni Istiana Tahun 2025

Nyeri Punggung	N	Mean	Std. Deviasi	Min	M ax
Sesudah (Posttest)	53	3,04	1,224	1	5

Berdasarkan tabel 2 hasil dapat diketahui bahwa dari 53 responden yang melakukan penelitian, diperoleh hasil *mean* atau nilai rata-rata skala nyeri punggung sesudah (*post-test*) perlakuan senam hamil sebesar 3,04 (ringan) dengan nilai skala minimum skor 1 (ringan) dan nilai skala maximum adalah skor 5 (sedang).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Kelompok	Df	Statistic	P-value	A	Keterangan
Sebelum	53	0,881	0,000	0,05	Data tidak berdistribusi normal
Sesudah	53	0,796	0,000	0,05	Data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 3 hasil dengan menggunakan *shapiro-wilk*, berdasarkan hasil uji normalitas pada kelompok sebelum dan sesudah didapatkan nilai data tidak berdistribusi normal pada kelompok sebelum dengan nilai 0,000 dan kelompok sesudah dengan nilai 0,000. Oleh karena persebaran data

berdistribusi tidak normal, maka pada penelitian ini digunakan uji korelasi bivariat Nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 4. Efektifitas senam hamil dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wiwit Yuni Istiana Tahun 2025

N	M	Mi	Ma	Z	P	Sig. (2-tailed)
ea	n	x	en	ur	u	
n						
Nyeri						
Punggung						
Kelompok	53	7,	5	9	-	4
Sebelum		04			6,	
Kelompok	53	3,	1	5	44	
Sesudah		04			2	

Berdasarkan tabel 4 hasil diatas menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai *p-value* ( $0,000 < 0,05$ ). Hal ini menyatakan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya Ada efektifitas senam hamil dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wiwit Yuni Istiana Tahun 2025.

## Pembahasan

### Rata- Rata Nyeri punggung ibu hamil sebelum senam hamil

Berdasarkan hasil dapat diketahui bahwa dari 53 responden yang melakukan penelitian, diperoleh hasil mean atau nilai rata-rata skala nyeri punggung sebelum (pre-test) perlakuan senam hamil sebesar 7,04 (Berat) dengan nilai skala minimum skor 5 (sedang) dan nilai skala maximum adalah skor 9 (berat).

Nyeri merupakan pengalaman perasaan tidak enak/tidak menyenangkan dari sensori maupun emosional seseorang yang disebabkan adanya stimulus yang berhubungan dengan resiko dan aktualnya kerusakan jaringan tubuh, bersifat subjektif dan sangat individual, dipengaruhi oleh budaya, persepsi seseorang, perhatian dan variabel-variabel psikologis lain, yang mengganggu perilaku berkelanjutan serta memotivasi setiap orang yang mengalami nyeri untuk mencoba untuk menghentikan rasa sakit tersebut (Rejeki, 2020).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amin dan Novita (2022) 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.

Menurut asumsi peneliti, nilai rata-rata skala nyeri punggung sebesar 7,04 sebelum dilakukan perlakuan senam hamil menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kategori berat. Nilai minimum skala nyeri sebesar 5 (kategori sedang) dan maksimum 9 (kategori berat) mengindikasikan bahwa tingkat nyeri yang dialami responden cukup tinggi. Hal ini

diasumsikan peneliti terjadi karena adanya perubahan postur tubuh dan peningkatan beban pada tulang belakang selama kehamilan, sehingga perlakuan berupa senam hamil diharapkan mampu menurunkan tingkat nyeri punggung.

### Rata- rata nyeri punggung ibu hamil sesudah senam hamil

Berdasarkan hasil dapat diketahui bahwa dari 53 responden yang melakukan penelitian, diperoleh hasil mean atau nilai rata-rata skala nyeri punggung sesudah (post-test) perlakuan senam hamil sebesar 3,04 (ringan) dengan nilai skala minimum skor 1 (ringan) dan nilai skala maximum adalah skor 5 (sedang).

Senam hamil merupakan latihan- latihan atau olahraga bagi ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphin di dalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Manyozo et al., 2019).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiani (2021) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah senam hamil menurut Manuaba dengan selisih rata-rata 3,06.

Menurut asumsi peneliti, rata-rata skala nyeri punggung setelah diberikan perlakuan senam hamil mengalami penurunan signifikan menjadi 3,04 yang berada pada kategori ringan. Nilai minimum skala nyeri sebesar 1 (ringan) dan maksimum 5 (sedang) menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan penurunan keluhan nyeri punggung. Peneliti berasumsi bahwa penurunan nyeri ini disebabkan oleh efek positif senam hamil yang mampu meningkatkan kelenturan otot, melancarkan peredaran darah, serta mengurangi ketegangan pada area punggung ibu hamil.

### Efektifitas senam hamil dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wiwit Yuni Istiana Tahun 2025

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai *p-value* ( $0,000 < 0,05$ ). Hal ini menyatakan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya ada efektifitas senam hamil dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wiwit Yuni Istiana Tahun 2025.

Nyeri atau rasa sakit merupakan suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, biasanya berkaitan dengan adanya kerusakan jaringan atau yang berpotensi menimbulkan kerusakan jaringan tubuh. Nyeri merupakan kondisi yang membuat seseorang merasa tidak nyaman bahkan bisa berlanjut menimbulkan gangguan rasa aman atau terancam kehidupan. Rasa nyeri sangat individual, banyak faktor yang mempengaruhi sehingga menimbulkan persepsi yang berbeda-beda antara individu satu dengan lainnya. Sehingga penengkajian bisa berbeda-beberapa pula tergantung siapa yang akan kita kaji, berapa umur, apa ras dan dalam kondisi yang bagaimana (Rejeki, 2020)

Senam hamil adalah terapi gerak untuk mempersiapkan wanita hamil baik secara fisik maupun mental agar proses persalinan berjalan cepat, aman dan spontan. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan senam hamil jika kehamilan sudah memasuki trimester II hingga paska melahirkan. Menurut Carvalho (2017) senam hamil adalah olahraga yang baik dan tidak membahayakan bagi wanita yang sedang hamil. Rutin melakukan senam hamil dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan juga janin di rahim ibu. Pada senam hamil terdapat gerakan Back Exercise (Handayani, 2022).

Pentingnya latihan fisik relaksasi senam hamil dapat bermanfaat untuk mengendurkan setiap sendi-sendi yang kaku dan sakit akibat bertambahnya beban pada ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di punggung bawah. Melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk, lutut, dada. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Amin & Novita, 2022).

Back Exercise yaitu latihan panggul dan perut bagian bawah selama 20 menit setiap hari dalam 3 minggu, terbukti dapat membantu mengurangi ketegangan otot. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di klinik bidan Sri Lumintu di Solo, Jawa tengah pada tahun 2021 pada ibu hamil trimester III. Hasil yang di dapatkan di simpulkan bahwa pemberian Back Exercise bermanfaat bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada Trimester 3. Melakukan back exercise secara rutin setiap hari selama masa kehamilan dapat menurunkan nyeri punggung dan dapat mempermudah proses jalannya kelahiran saat persalinan (Poongodi & Lokesmaran, 2020).

Back Exercise adalah salah satu gerakan yang dilakukan pada senam hamil. Back Exercise merupakan bisa meningkatkan stabilitas tubuh dengan meningkatkan ketidakseimbangan kerja otot bagian belakang dan bagian depan, mengendorkan otot yang kaku, menambah kekuatan otot, mengurangi tekanan mekanik pada lumbal, memperbaiki stabilitas sendi dan memperbaiki postur serta meningkatkan mobilitas sendi. Back Exercise efektif dalam mengurangi LBP pada ibu hamil dengan dilakukan 3 kali dalam seminggu (Sari, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di polindes desa Tlanak kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan, dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa lebih dari (75%) wanita hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dan seluruhnya (100%) ibu hamil yang sering melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung. Senam hamil mempunyai hubungan yang sangat erat dengan nyeri punggung. Pada saat melakukan senam hamil, otot-otot dinding

abdomen, ligamen dan otot dasar panggul akan semakin elastis dan tidak kaku. Senam hamil dapat memberikan efek relaksasi bagi ibu. Semakin rutin ibu melakukan senam hamil maka elastisitas otot akan menjadi semakin baik, sehingga dapat menurunkan rasa nyeri pada punggung ibu. Back Exercise juga merupakan salah satu gerakan pada senam hamil, secara otomatis Back exercise juga dapat mengurangi LBP pada ibu hamil (Sari, 2022).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlitawati et al., (2022) Hasil penelitian diperoleh nilai signifikan paired sample t-test diperoleh nilai signifikan  $0.002 < 0,05$ , artinya terdapat perubahan nyeri pada Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021 sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Terdapat hasil signifikan terhadap perubahan nyeri pada Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021 sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Penelitian lain yang dilakukan oleh Septiana (2021) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan  $p\text{-Value} = 0,000 < \alpha: 0,05$ . Kesimpulannya, ada efek senam hamil menurut Manuaba, terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

Menurut asumsi peneliti, nilai  $p\text{-value}$   $0,000 (<0,05)$  menunjukkan bahwa senam hamil memberikan pengaruh yang nyata dalam menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini menguatkan anggapan bahwa aktivitas fisik terarah seperti senam hamil mampu meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki sirkulasi darah, serta mengurangi tekanan pada tulang belakang, sehingga keluhan nyeri punggung dapat berkurang secara signifikan.

## SIMPULAN

Hasil dari 53 responden di dapatkan rata-rata skala nyeri punggung sebelum (*pre-test*) perlakuan sebesar 7,04 (Berat) atau 70,4%. Dari 53 responden didapatkan rata-rata skala nyeri punggung sesudah (*post-test*) perlakuan sebesar 3,04 (Ringan) atau 30,4 %. Dari uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dihasilkan nilai signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya ada pengaruh senam hamil dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wiwit Yuni Istiana Tahun 2025.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra. dkk. (2021). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis: Denpasar.
- American Pregnancy Association. (2019). American Pregnancy Association. In *2019 American Pregnancy Association*.
- Amin, M., & Novita, N. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i1.1283>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Statistik Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: BPS RI. <https://www.bps.go.id>
- Dinas Kesehatan Kota Metro. (2023). Profil Dinas Kesehatan Kota Metro. Lampung: Laporan Tahunan.
- Handayani Trisna Komang. (2022). *Asuhan*

- Keperawatan Nyeri Akut Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Seririt I Tahun 2022. Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan Prodi Ners. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/9240>.
- Hatijar., Saleh., Yanti. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada kehamilan*. Penerbit Cv. Cahaya Bintang Cemerlang: Kab. Gowa.
- Hety, D. S., Anggreni, D., & Susanti, I. Y. (2021). Upaya Peningkatan Status Kesehatan Pada Ibu Hamil Melalui ANC Terpadu Di Masa New Normal Di Puskesmas Mojosari Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto Abstrak Bencana non alam yang disebabkan oleh Corona Virus atau COVID-19 telah berdampak meningkatnya jum. 3(1), 112–121.
- Kementrian Kesehatan. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020* (B. Hardana, S.Si,MM (ed.)). Kementrian Kesehatan Repoblik Indonesia.
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Noor, R. M. (2021). Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil: Tinjauan Anatomi dan Fisiologis. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 85–91.
- Nurlitawati, E. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 237. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.525>
- Pinem, S. B., Tarigan, E. F., Marliani, Sari, F., Br Bangun, E., & Mary, E. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 131–137. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.21>
- Pratiwi, D., Hadi, S. P. I., Sari, N., & Okinarum, G. Y. (2021). Asuhan Kebidanan Komplomenter Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan. In *Pustaka Aksara* (p. 53).
- Puspitasari, D. A., & Saripah, I. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Tunas Cendekia Bidan*, 1(1), 45–52. Diakses dari: <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCBid/article/download/489/619>
- Rejeki, S. (2020). Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka). In *Unimus Press: Vol. II* (Issue 1). [https://doi.org/10.1016/0014-5793\(85\)80729-8](https://doi.org/10.1016/0014-5793(85)80729-8)
- Sari, S. A. (2022). *Pengaruh Back Stretch Exercise Dan Kinesiotapping Terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sukabumi Probolinggo*.
- Septiani, R. (2021). Efektivitas Senam Hamil Menurut Manuaba Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(2), 82–87. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i2.250>.
- Sugiono, P. D. (2019). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif.pdf. In *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Susanti, & Ulpawati. (2022). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Taqiyah, Y., Andi Masnilawati, Nabila, N., & Diana, D. (2024). Pengaruh Pelvic Rocking Birth Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Laten Pada Ibu Inpartu. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 15(2), 34–40. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v15i2.313>
- Wahyuni, E., & Wulandari, N. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Way Halim Bandar Lampung. *ViMed: Journal of Health Science*, 5(2), 107–114. Diakses dari: <https://journal.lpkd.or.id/index.php/ViMed/article/download/1156/1669>
- WHO. (2022). World health statistics 2022 (Monitoring health of the SDGs). In *Monitoring health of the SDGs*. <http://apps.who.int/bookorders>.