

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN *LOW BACK PAIN* (LBP) PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS BABADAN KABUPATEN INDRAMAYU

Suguharti Ghea¹, Sundani Ika P²

Program Studi D-III Kebidanan Akbid Graha Husada Cirebon

Email : ghea.md@gmail.com , ikapopisundani@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung bawah kehamilan adalah suatu sindroma klinis yang ditandai dengan gejala utama rasa nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tubuh bagian belakang dari rusuk terakhir sampai bagian pantat atau anus karena pengaruh hormon yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan nyeri punggung bawah ibu hamil.

Desain penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan *Case Control*. Populasi yang diambil adalah ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Babadan Kabupaten Indramayu dan sampel yang didapatkan sebanyak 24 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total sampling*. Data di ambil menggunakan lembar observasi yaitu lembar ceklist. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat (*Chi – Square*).

Hasil penelitian dengan analisa *univariat* yaitu kategori paritas sebanyak 37,5% , Kategori senam hamil rutin 62,5% , Kategori nyeri punggung yang tidak nyeri 79,2% . Analisa *bivariat* diperoleh dengan nilai *P* sebesar 0,36 sedangkan nilai $\alpha = 0,05$ sehingga $p > \alpha$, yang berarti Bahwa H_0 diterima artinya tidak ada Hubungan Senam Hamil Dengan *Low Back Pain* (LBP) Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Babadan Kabupaten Indramayu Tahun 2023. Demikian senam hamil kurang efektif untuk mengurangi *Low Back Pain* pada ibu hamil Trimester III

Kata Kunci : Senam Hamil, Nyeri Punggung Bawah, Ibu hamil.

Abstract

Low back pain during pregnancy is a clinical syndrome characterized by the primary symptom of pain or discomfort in the back area from the last rib to the buttocks or anus due to hormonal influences that disrupt the ground substance of the supporting and connective tissues, resulting in decreased muscle elasticity and flexibility. The purpose of this study was to determine the relationship between prenatal exercise and low back pain in pregnant women.

The research design used an analytical survey with a Case Control approach. The population was pregnant women in their third trimester at the Babadan Community Health Center in Indramayu Regency, with a sample size of 24 respondents. The sampling technique used was total sampling. Data were collected using an observation checklist. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses (Chi-Square).

The results of the univariate analysis were: 37.5% of the respondents were parity-adjusted, 62.5% were regular prenatal exercise-adjusted, and 79.2% were painless. Bivariate analysis obtained a P value of 0.36 while the value of $\alpha = 0.05$ so that $p > \alpha$, which means that H_0 is accepted, meaning there is no relationship between pregnancy exercise and low back pain (LBP) in pregnant women in the third trimester at the Babadan Community Health Center, Indramayu Regency in 2023. Thus, pregnancy exercise is less effective in reducing low back pain in pregnant women in the third trimester.

Keywords: Pregnancy Exercise, Lower Back Pain, Pregnant Women.

PENDAHULUAN

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamenligamen, 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 risiko trauma tulangbelakang 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 (Yosefa, dkk.2013).

Pada trimester III perut ibu sudah mulai membesar, perubahan anatomis dan perubahan hormonal tersebut dapat menimbulkan keluhan pada ibu seperti nyeri punggung, sesak napas, varises, hemorroid, konstipasi, dan gangguan tidur. (Walsh, 2012). Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum, selain itu menurut hasil penelitian epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh Mayer yang dikutip oleh Yosefa, Febriana ea all (2014) nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan “nyeri pungung yang lama”.

Pada nyeri punggung bawah (low back pain), gejala biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan nyeri biasanya terasa dipunggung bagian bawah, terkadang menyebar kebokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki (Elizabert, 2012). Akibat dari nyeri punggung yang dialami seorang ibu hamil akan mengakibatkan ketidaknyamanan beraktivitas sehingga mengganggu psikis ibu hamil yang menyebabkan fetal distress sehingga bisa mengancam

kesehatan dan nyawa janin dalam kandungannya (Fimela, 2013).

Hasil penelitian nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Indonesia. Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18%. Prevalensi Low Back Pain (LBP) meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat decade (Fitrina, 2018). Kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil berdasarkan penelitian Hakiki (2015) 47% mengalami nyeri tulang belakang dari 180 ibu hamil yang diteliti. Ulfah (2017) menemukan 58.1% .

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan Case Control. Pengukuran variabel efek (Nyeri Punggung Bawah) diidentifikasi pada saat ini, kemudian variabel bebas (senam hamil) diidentifikasi ada atau terjadinya pada waktu yang lalu.

Populasinya adalah ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung bawah di Puskesmas Babadan dari bulan juni- juli tahun 2023 sebanyak 24 orang. Kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu Ibu hamil Trimester III yang mengeluh nyeri punggung bawah, Ibu hamil Trimester III yang melakukan senam hamil, Ibu hamil yang terdapat dalam buku register (KIA).

Pengumpulan data diperoleh langsung berdasarkan buku register dan buku KIA. Pengolahan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan cheliks. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat (*Chi – Square*).

HASIL

1. Analisa Univariat

Tabel 1.
Gambaran hasil Distribusi Frekuensi
Kategori Paritas Di Puskesmas Babadan
tahun 2023

Kategori	Frekuensi	Persentase
Primipara	8	33,3%
Multipara	9	37,5%
Grande multipara	7	29,2%
Total	24	100,0%

Berdasarkan Tabel 1 diatas mengenai distribusi frekuensi berdasarkan kategori paritas di dapatkan bahwa kategori primipara didapatkan bahwa kategori sebanyak 8 orang dengan persentase 33,3% , Kategori multipara sebanyak 9 orang dengan persentase 37,5% , Kategori grande multipara sebanyak 7 orang dengan persentase 29,2% .

Tabel 2.
Gambaran hasil Distribusi Frekuensi
Kategori Senam Hamil Di Puskesmas
Babadan tahun 2023

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rutin	15	62,5%
Tidak rutin	9	37,5%
Total	24	100%

Berdasarkan Tabel 2 diatas mengenai distribusi frekuensi berdasarkan kategori senam hamil di dapatkan bahwa kategori rutin sebanyak 15 orang dengan persentase 62,5%, kategori tidak rutin sebanyak 9 orang dengan presentase 37,5%.

Tabel 3.
Gambaran hasil Distribusi Frekuensi
Kategori Nyeri punggung Di Puskesmas
Babadan tahun 2023

Nyeri punggung	Frekuensi	Persentase
Tidak nyeri	5	20,8%
Nyeri	19	79,2 %
Jumlah	24	100 %

Berdasarkan Tabel 3 diatas mengenai distribusi frekuensi berdasarkan nyeri punggung dengan kategori tidak nyeri di dapatkan sebanyak

5 orang ibu hamil dengan persentase 20,8% , untuk kategori nyeri didapatkan 19 orang ibu hamil dengan persentase 79,2%.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4.
Hubungan Senam hamil dengan Low back
pain (LBP) pada ibu hamil Trimester III
puskesmas babadan tahun 2023

Senam Hamil	Nyeri Punggung				Total		P
	Tidak nyeri		Nyeri		N	F	
	N	F	N	F			
Rutin	4	16,6%	11	45,8%	15	62,5%	0,360
Tidak rutin	1	4,1%	8	33,3%	9	37,5%	
Total	5	20,7%	19	79,1%	24	100,0 %	

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa dari 5 ibu hamil yang melakukan senam hamil rutin (Sampel Kasus) sebanyak 4 orang ibu hamil (16,6%). Dari 19 ibu hamil yang melakukan senam hamil tidak rutin (sampel kontrol) sebanyak 11 orang ibu hamil (45,8%).

Berdasarkan hasil uji statistik Chi – Square diperoleh nilai P sebesar 0,36 sedangkan nilai $\alpha = 0,05$ sefingga $p < \alpha$, yang berarti Bahwa H_0 diterima sehinga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan senam hamil dengan Low Back Paint (LBP) pada ibu hamil trimester III di puskesmas babadan tanun 2023.

PEMBAHASAN

1. Gambaran hasil Distribusi Frekuensi Kategori Paritas Di Puskesmas Babadan tahun 2023

Menurut buku (Prawirohardjo, 2002) Gravida adalah seorang ibu yang sedang hamil Menurut (Ummi, dkk. 2010) Gravida yaitu jumlah kehamilan yang dialami wanita. Di ikuti dengan jumlah seluruh kehamilan ini. Paritas adalah jumlah kehamilan sebelumnya yang sudah mencapai batas

viabilitas (mampu hidup) serta sudah dilahirkan dengan tanpa memandang jumlah anak, misalnya kelahiran kembar dua hanya dihitungkan satu paritas (Oxorn & Forte, 2010). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan mayoritas paritas responden adalah multigravida.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Katonis et al., 2018) Pada paritas sering terjadi pada multipara dan grandemultipara yang lebih berisiko terjadinya nyeri punggung bawah karena otot-otot sudah melemah dan menyebabkan otot mengalami kegagalan dalam menopang dibagian uterus atau rahim yang sudah semakin membesar sehingga banyak yang mengalami nyeri punggung .

2. Gambaran hasil Distribusi Frekuensi Kategori Senam Hamil Di Puskesmas Babadan tahun 2023

Berdasarkan Tabel 2 diatas mengenai distribusi frekuensi berdasarkan kategori senam hamil di dapatkan bahwa kategori rutin sebanyak 15 orang dengan persentase 62,5% , kategori tidak rutin didapatkan sebanyak 9 orang dengan persentase 37,5%. Senam hamil dapat mengurangi berbagai gangguan umumnya terjadi selama masa kehamilan seperti pemekaran pembuluh darah (Varises), 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 (Megasari,

2015). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Brayshaw (2018), melakukan senam hamil secara teratur dipercayai dapat menurunkan nyeri punggung, salah satunya dengan latihan transversus, latihan dasar pelvis dan peregangan umumnya.

3. Gambaran hasil Distribusi Frekuensi Kategori Nyeri punggung Di Puskesmas Babadan tahun 2023

Nyeri merupakan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan eksistensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya (Potter & Perry, 2009). Nyeri Punggung Bawah adalah nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, dapat berupa nyeri lokal (inflamasi), maupun nyeri radikuler atau keduanya. Nyeri yang berasal dari punggung bawah dapat dirujuk ke daerah lain, atau sebaliknya nyeri yang berasal dari daerah lain dirasakan di daerah punggung bawah (referred pain). Nyeri Punggung Bawah pada hakekatnya merupakan keluhan atau gejala dan bukan merupakan penyakit spesifik (Meliala, 2008).

4. Hubungan Senam hamil dengan Low back pain (LBP) pada ibu hamil Trimester III puskesmas babadan tahun 2023

Hasil chi-square diperoleh nilai p value = 0,360. Oleh karena itu p value (0,360) > (0,05) maka dari perhitungan tersebut Ho diterima artinya adanya hubungan yang signifikan antara variabel senam hamil dengan low back pain (LBP) di puskesmas babadan tahun 2023.

Nyeri merupakan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi dan eksistensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya (Potter & Perry, 2005). Nyeri Punggung Bawah adalah nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, dapat berupa nyeri lokal (inflamasi), maupun nyeri radikuler atau keduanya. Nyeri yang berasal dari punggung bawah dapat dirujuk ke daerah lain, atau sebaliknya nyeri yang berasal dari

daerah lain dirasakan di daerah punggung bawah (referred pain). Nyeri Punggung Bawah pada hakekatnya merupakan keluhan atau gejala dan bukan merupakan penyakit spesifik (Meliala, 2009). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hasil penelitian yosefa (2013) menyimpulkan senam hamil kurang efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III berdasarkan analisa statistik didapatkan nilai P value adalah 0,241.

Menurut Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, senam hamil tidak ada hubungan dengan nyeri punggung, dalam melakukan senam hamil tersebut otot-otot dinding abdomen, ligamen dan otot dasar panggul dapat terlatih semakin elastis lagi dan tidak mengalami kaku pada otot serta memberikan efek relaksasi bagi ibu, dengan semakin seringnya ibu melakukan senam hamil ini maka elastisitas otot semakin baik, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung ibu.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Puskesmas Babadan tahun 2023 tentang Hubungan senam hamil dengan *low back pain* (LBP) pada ibu hamil trimester III dapat ditarik kesimpulan yaitu 24 responden didapatkan responden berdasarkan kategori paritas dengan kategori multipara sebanyak 9 responden (37,5%).

Dari 24 responden didapatkan yang rutin melakukan senam hamil sebanyak 15 responden (62,5%) dan responden yang tidak rutin melakukan senam hamil sebanyak 9 responden (37,5%). Dari 24 responden didapatkan yang mengalami nyeri punggung sebanyak 19 responden (79,2%) dan responden yang tidak nyeri punggung sebanyak 5 responden (20,8%). Tidak adanya hubungan senam hamil dengan *low back pain* (LBP) pada ibu hamil trimester III di Puskesmas babadan tahun 2023 dengan nilai P value 0,360.

SARAN

Diharapkan dapat menambah informasi bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Akademi Kebidanan Graha Husada Cirebon melakukan pengabdian masyarakat dalam program hamil. Pada penelitian ini tidak ada hubungan karena gerakan yang tidak standar dan kurangnya intensitas kekuatan pada gerakan maka kiranya diharapkan dapat memberikan step-step gerakan standar, dan teratur pada senam hamil.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan atau bahan perbandingan bagi peneliti - peneliti selanjutnya dan peneliti lain kiranya dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan metode deskriptif analitik dan tempat, sampel, waktu penelitian yang berbeda pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah, Siti. 2009. *Kehamilan, Persalinan dan Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Bagian Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran UNPAD. 1983. *Obstetri Fisiologi*. Mei. ELEMEN. Bandung.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jense, M. D. 2004. *Buku ajar keperawatan maternitas*. Edisi 4. Jakarta.
- Brayshaw Eileen. (2007). *Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Dianne, S. 2003. *Exercise and Chronic Low Back Pain: What works?*. Northern Ireland. UK
- Dinata, Windo Wiria. 2015. *Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga*. *Jurnal Olahraga Prestasi*
- Ehrlich GE. 2003. *Low back pain*. *Bulletin of the World Health Organization Internasional Journal of Health* 81(9): 671-676
- Emilia, O & Freitag, H. 2010. *Tetap bugar dan energik selama hamil*. Jakarta: AgromediaPustaka.
- Fraser, Diane M. (2011). *Myles Buku Ajar Bidan*. Jakarta : EGC

- Farrer, Hellen, 2001. *Perawatan Maternitas*. Jakarta; EGC
- Indriatni, MT. (2008). *Senam Hamil dan Balita*. Cemerlang Publishing. Yogyakarta
- Mandriwati, G.A. (2007). *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: EGC
- Mc Clammy, J. 2007. *Pregnancy and Low Back Pain*. Dalam Wahyuni dan EkoPrabowo. 2012. *Manfaat Kinesio Tapping untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan Trimester Ke-3*. Surakarta. *Jurnal Kesehatan*.
- Picavet HSJ, Vlaeyen JWS, Schouten JSAG. 2002. *Pain catastrophizing and kinesiophobia: predictors of chronic low back pain*. *Am Journal Epidemiologi*; 156: 1028-1034.
- Syahrul F. 2013. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Status Kesehatan Neonatus*. *Jurnal Berkala Epidemiolog*. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Walsh, L. V. (2008). *Buku Ajar Kebidanan komunitas alih bahasa*, Handayani Wilda Ika (2th ed). Jakarta: EGC.
- Wahyuni & Nida. Q, 2013. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Kehamilan Trimester Ketiga*. *Jurnal Kesehatan*, 3(2)
- Wiknjosastro H. 2010. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta.
- Wulandari P. Y. 2006. *Efektivitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*. *INSAV*, 8(2): 144