



Prosiding

Seminar Nasional Inovasi pendidikan dan Pembelajaran
Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema "Inovasi pendidikan dan Pembelajaran di era digital untuk Pengalaman Belajar
Imersif"



Manfaat Senam Hamil terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Devi Fidya Kumalasari¹, Cahyo Hasanudin², Maria Ulfa³, Ari Tri Rahayu⁴
^{1,3,4}Program Studi D-III Kebidanan Bojonegoro, Poltekkes Kemenkes Surabaya,
Indonesia

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro,
Indonesia

kumalafidya@gmail.com¹, cahyo.hasanudin@ikip PGRI Bojonegoro.ac.id²

Abstrak – Senam hamil merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan-gerakan khusus yang dirancang untuk mendukung kesehatan ibu selama masa kehamilan. Studi ini bertujuan untuk menjelaskan manfaat senam kehamilan dalam meredakan nyeri punggung pada ibu hamil selama trimester ketiga kehamilan. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metodologi pendekatan tinjauan sistematis literatur (SLR), yang mencakup evaluasi, investigasi, serta interpretasi terhadap isu atau pertanyaan tertentu yang menjadi fokus penelitian. Data penelitian diperoleh dari data sekunder yang dianalisis menggunakan teknik pengumpulan berupa observasi dan pencatatan. Validasi data dilakukan melalui pendekatan triangulasi data. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa manfaat dari gizi seimbang meliputi: 1) Perbaikan sirkulasi darah, 2) Peningkatan kelenturan otot, dan 3) Perbaikan postur tubuh.

Kata kunci – Senam Hamil, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III

Abstract – Prenatal exercise refers to a form of physical activity consisting of specific movements crafted to promote the well-being of mothers during pregnancy. This research seeks to highlight the advantages of prenatal exercise in alleviating back pain experienced by women in the third trimester of pregnancy. The research was conducted using a systematic literature review (SLR) methodology, encompassing evaluation, investigation, and interpretation of specific issues or questions central to the research focus. The study utilized secondary data, which was examined through data collection methods like observation and documentation. The accuracy of the data was ensured using a triangulation approach. The study findings highlight the benefits of balanced nutrition, including: 1) Improved blood circulation, 2) Enhanced muscle flexibility, and 3) Better posture alignment.

Keywords – Pregnant Gymnastics, Back Pain, Third Trimester Pregnant Women

PENDAHULUAN

Senam hamil merupakan rangkaian gerakan untuk ibu hamil setelah usia kehamilan melewati 22 minggu (Nikmah dkk., 2022). Senam hamil adalah suatu bentuk Pelayanan kehamilan memperkuat otot Panggul & rahim, sehingga menjalani persalinan Optimal. (Fatimah dkk., 2022). Selain itu Senam hamil juga merupakan latihan fisik yang mencakup gerakan-gerakan khusus yang dirancang untuk

meningkatkan kesehatan ibu selama kehamilan (Padeng dkk., 2021). Jadi Senam hamil, yang dilakukan setelah usia kehamilan melewati 22 minggu, dengan rangkaian gerakan memperkuat otot panggul & rahim serta meningkatkan kesehatan ibu hamil selama kehamilan

Senam hamil membantu menjaga kesehatan ibu hamil, memberikan relaksasi, serta mengurangi risiko operasi caesar dan diabetes gestasional. Menurut Ulya dkk (2023) Latihan senam kehamilan memiliki berbagai keuntungan selama masa kehamilan, karena berperan dalam mendukung kesehatan serta kebugaran calon ibu. Sedangkan menurut Anggeni & Yuanita (2022) Melakukan senam hamil dapat memberikan relaksasi yang optimal, yang sangat diperlukan selama masa kehamilan dan proses persalinan. Aktivitas ini juga berkontribusi dalam mengurangi kecemasan, stres, dan nyeri kontraksi, serta mendukung relaksasi pada bagian bawah rahim, yang sangat penting untuk persalinan yang fisiologis. Manfaat senam hamil selama masa kehamilan antara lain adalah mengurangi risiko terjadinya operasi caesar, membantu mencapai peningkatan berat badan yang sehat bagi ibu dan janin, serta berperan dalam pengendalian diabetes gestasional. (Jayanti dkk., 2024).

Nyeri pada punggung bagian bawah, yang kerap disebut Nyeri punggung bawah (Low Back Pain/LBP) adalah salah satu masalah yang kerap dialami oleh ibu hamil dan biasanya semakin memburuk seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. LBP termasuk dalam kategori gangguan muskuloskeletal (Abdurachman dkk., 2023). Kondisi ini dapat diartikan sebagai keluhan umum yang muncul sepanjang masa kehamilan, saat persalinan, serta pada periode postpartum (Purnamasari, 2019). Sejalan dengan bertambahnya usia kehamilan, diketahui bahwa tingkat keparahan nyeri punggung pada ibu hamil cenderung meningkat (Varney dalam Sukeksi, 2018).

Rasa tidak nyaman di area punggung bawah termasuk salah satu keluhan umum yang dialami oleh para calon ibu disebabkan karena perubahan hormonal, terutama peningkatan kadar hormon relaksin. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lestaluhu (2022), nyeri punggung terjadi akibat ketidaknyamanan yang terlokalisasi di area lumbosakral. Selain itu, Perubahan hormonal pada ibu hamil dapat menyebabkan penyesuaian pada jaringan lunak yang berperan sebagai

penyokong dan penghubung, sehingga dapat mengurangi elastisitas serta kelenturan otot, yang akhirnya menyebabkan timbulnya nyeri pada punggung bawah. (Gozali dkk., 2020). Sebagaimana dijelaskan oleh Kurniasih (2019), peningkatan hormon relaksin selama masa kehamilan mempengaruhi fleksibilitas ligamen, meningkatkan mobilitas sendi pelvis, serta menyebabkan ketidakstabilan pada tulang belakang dan pelvis, yang pada gilirannya dapat menimbulkan ketidaknyamanan.

Kehamilan merupakan sebuah proses alami yang membawa perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis, pada seorang ibu, serta memberikan dampak pada lingkungan di sekitarnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wati dkk (2023), kehamilan dapat didefinisikan sebagai proses fisiologis yang menimbulkan transformasi pada ibu dan juga dalam konteks sosialnya. Proses ini dihadapi oleh perempuan, di mana mereka mengalami serangkaian perubahan yang kompleks (Rahmawati dkk., 2019). Istilah wanita hamil merujuk pada perempuan yang telah mulai mengandung, mulai dari saat terjadinya konsepsi hingga proses melahirkan (Ratnawati dalam Wulandari dkk., 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Efendi dkk (2022), pada trimester ketiga Calon ibu kerap menghadapi beragam rasa tidak nyaman selama masa kehamilan, termasuk frekuensi buang air kecil yang meningkat, kram di kaki, gangguan tidur, pembengkakan, masalah pernapasan, dan hemoroid. Salah satu ketidaknyamanan yang paling umum adalah seringnya buang air kecil, yang disebabkan oleh kebutuhan ginjal untuk menyaring lebih banyak darah selama masa kehamilan (Damayanti, 2019). Selain itu, Megasari (2019) juga mencatat bahwa Pada trimester ketiga, ibu hamil sering merasakan berbagai keluhan yang membuat mereka tidak nyaman meliputi banyaknya kasus kualitas tidur yang buruk (96,7%), pegal-pergelangan (77,8%), gangguan pernapasan (50%), dan edema (75%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam trimester ketiga, Calon ibu sering menghadapi berbagai ketidaknyamanan, termasuk meningkatnya frekuensi untuk buang air kecil, gangguan tidur, dan pembengkakan, yang merupakan akibat dari perubahan fisiologis selama kehamilan.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), sebuah pendekatan yang sering disingkat sebagai SLR. Metode ini bertujuan untuk mengevaluasi, menganalisis, dan menginterpretasikan topik serta penelitian tertentu (Triandini dalam Hikmah, 2024).

Informasi yang dimanfaatkan dalam studi ini berbentuk data sekunder. Berdasarkan penjelasan Umaroh & Hasanudin (2024), data sekunder mencakup sumber-sumber seperti buku referensi, skripsi, jurnal, dan dokumen terkait penelitian yang dilakukan. Dalam studi ini, data sekunder meliputi kata, frasa, klausa, serta kalimat yang berasal dari buku dan artikel jurnal yang berlingkup nasional.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi dan pencatatan adalah metode yang dilakukan dengan membaca secara teliti, diikuti dengan teknik pencatatan untuk mengklasifikasi data yang relevan (Rosdiana, 2020). Metode simak di dalam penelitian ini dengan cara membaca teks atau dokumen yang relevan secara cermat dan teliti. Penelitian ini memanfaatkan metode pencatatan, dengan cara mendokumentasikan poin-poin utama dan informasi yang relevan selama aktivitas membaca berlangsung.

Validasi data dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan triangulasi. Menurut Puspita & Hasanudin (2024), Pendekatan triangulasi bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan keandalan penelitian dengan memadukan data yang berasal dari berbagai sumber. Dalam studi ini, triangulasi diterapkan melalui metode triangulasi teori. Konsep yang dihasilkan oleh riset atau pemikiran pakar digunakan untuk memvalidasi pernyataan atau ide yang disampaikan dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian mengungkapkan bahwa Latihan senam untuk ibu hamil memiliki pengaruh signifikan dalam membantu meredakan nyeri punggung pada kehamilan trimester ketiga. Beberapa aspek yang berperan dalam pengurangan nyeri ini meliputi berbagai faktor, seperti:

1. Peningkatan sirkulasi darah

Latihan senam untuk ibu hamil dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, termasuk area punggung, yang pada akhirnya membantu meredakan

ketegangan otot dan mengurangi rasa nyeri. Hal ini diperkuat oleh Muawanah (2023) Latihan senam untuk ibu hamil berpeluang membantu meredakan rasa nyeri di area punggung bawah dengan cara memperkuat otot abdomen. gerakan ini berfungsi untuk mencegah tegangan pada ligamen pelvis serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu, senam hamil juga berkontribusi terhadap peningkatan stabilitas tubuh dan pemeliharaan kesehatan tulang belakang. Untuk alasan tersebut, ibu hamil sangat dianjurkan untuk mulai mengikuti program senam kehamilan ketika memasuki usia enam bulan kehamilan.

2. Peningkatan fleksibilitas otot

Gerakan-gerakan dalam senam hamil membantu meningkatkan fleksibilitas otot-otot punggung, sehingga mengurangi rasa kaku dan nyeri. Menurut Sanjaya dkk (2023) Latihan senam bagi ibu hamil ditujukan untuk menjaga kebugaran otot serta persendian, yang memiliki peranan krusial dalam mendukung kelancaran proses persalinan. Kegiatan ini membantu perempuan mencapai persalinan yang alami dengan mendukung kesejahteraan fisik dan mental serta memperkuat rasa percaya diri, baik secara personal maupun terhadap pendampingnya. Selain itu, senam ini juga memberikan perhatian khusus pada area seperti otot-otot perut, dasar panggul, ligamen, jaringan, dan fasia yang berhubungan dengan perbaikan postur tubuh.

3. Peningkatan Postur Tubuh

Senam hamil mengajarkan ibu hamil untuk menjaga postur tubuh yang baik, sehingga mengurangi tekanan pada tulang belakang dan otot punggung. Menurut Widiarti & Yulviana (2021) Penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri punggung meliputi upaya untuk Menjaga posisi tubuh yang sesuai dengan memperhatikan mekanisme tubuh yang benar, terutama saat mengangkat beban. Disarankan juga untuk menghindari berdiri dalam waktu yang lama, menjauhi aktivitas berat, serta menggunakan bantal saat tidur untuk membantu meluruskan punggung. Selain itu, senam kehamilan menjadi salah satu langkah yang dianjurkan.

Tabel 1

Analisis Bivariat menurut penelitian Megasari M. (2015)

Hubungan Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung

No	Senam Hamil	Nyeri punggung		Total	Nilai P	OR
		Iya	Tidak			
1	Iya	0	21	21	0,000	2,600
		(0,0%)	(100%)	(100%)		
2	Tidak	16	10	26		
		(61,5%)	(38,5%)	(100%)		
Total		16	31	47		
		(34,0%)	(66,0%)	(100%)		

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada tiga faktor utama yang secara signifikan berkontribusi dalam meredakan nyeri punggung pada ibu hamil di trimester ketiga., yaitu 1) Peningkatan sirkulasi darah 2) Peningkatan fleksibilitas otot dan 3) Peningkatan Postur Tubuh

REFERENSI

- Abdurachman, A., Hamdan, M., Prameswari, A. S., Novitasari, E. K., ... Hasan, N. A. (2023). *Menjauhkan nyeri pinggang dari kehidupan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Anggeni, U., & Yuanita, V. (2022). Penyuluhan Senam Hamil. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 658-661. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.4528>.
- Damayanti, I. P. (2019). Asuhan Kebidanan pada ibu hamil dengan Ketidaknyamanan Sering BAK. *Ensiklopedia of Journal*, 1(4). <https://doi.org/10.33559/eoj.v1i4.205>.
- Efendi, N. R. Y., Yanti, J. S., & Hakameri, C. S. (2022). Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Ketidaknyamanan Trimester III di PMB Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(2), 275-279. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss2.1024>.
- Fatimah, S., Khairunisya, K., Kamalia, R., & Nurayuda, N. (2022). Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil di Klinik Asy-Syifa Desa Ujanmas Kecamatan Ujanmas Kabupaten Muara

- Enim. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(5), 1347-1355. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.5343>.
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134-139. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>.
- Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024, June). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 316-324). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.
- Jayanti, K., Hayuningsih, S., Kusmintarti, A., Rochmawati, R., Prima, S., Petricka, G., ... & Mulyati, H. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Hamil di Desa Rawa Panjang Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Darma Saskara*, 4(1), 78-87. <http://dx.doi.org/10.35760/abdimasug.2024.v4i1.10547>.
- Kurniasih, U. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 25-31. <https://doi.org/10.38165/jk.v10i1.5>.
- Lestaluhu, V. (2022). Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 96-103. <https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JBD/article/view/406>.
- Megasari, K. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Trimester Iii Dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Airkecil. *Jurnal komunikasi kesehatan*, 10(2). <https://doi.org/10.56772/jkk.v10i2.148>.
- Megasari, M. (2015). Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 3(1), 17-20. <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/95>.
- Muawanah, S. (2023). Efektivitas Massage Therapy Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 118-128. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3401>.
- Nikmah, K., Muthoharoh, H., & Cholidah, M. (2022). Upaya Mengurangi Stres pada Ibu Hamil Trimester III dengan melakukan Senam Hamil di Polindes Desa Karangagung Glagah Tahun 2022. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 154-157. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/402>.
- Padeng, E. P., Senudin, P. K., Janggu, P. J., & Meri, M. (2021). Promosi Kesehatan Ibu Hamil Melalui Pendekatan Senam Hamil Di Pustu Golodukal Wilayah Kerja Puskesmas Lao Ruteng Kabupaten Manggarai Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(1), 161-168. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i1.3531>.

- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of midwifery and publik health*, 1(1), 1-7. <http://dx.doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>.
- Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024, June). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 1552-1561). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2585>.
- Rahmawati, A., & Wulandari, R. C. L. (2019). Influence of Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 148-152. <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i2.5237>.
- Rosdiana, L. A. (2020). Kesalahan penggunaan ejaan bahasa Indonesia (EBI) pada karya ilmiah mahasiswa. *Bahtera Indonesia; Jurnal Penelitian Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 5(1), 1-11. <https://doi.org/10.31943/bi.v5i1.58>
- Sanjaya, R., Nariyati, A. Y., Rofika, A., Sari, L., Kurniasari, N., Meliana, M., & Fitri, I. (2023). Senam Hamil dalam Upaya Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Posyandu Kampung Tri Tunggal Jaya, Kec. Gunung Agung, Kab. Tulang Bawang Barat, Lampung. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4), 63-75. <https://doi.org/10.55606/jppmi.v2i3.760>.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh teknik akupressure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1). <https://search.app/iM7qxZTvUEsvCPbJ8>.
- Ulya, N. M., & Jannah, M. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Puskesmas Medono Kota Pekalongan. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(1), 18-24. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.232>.
- Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024, June). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 370-378). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf>.
- Wati, E., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan pendidikan kesehatan tentang tanda bahaya kehamilan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil primigravida di wilayah kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 226-234. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/463>.
- Widiarti, I. R., & Yulviana, R. (2021). Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S. Tr, Keb

Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 153-160.
<https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss2.463>.

Wulandari, M. R. S., Setiarini, T., Tatangindatu, M. A., Rambli, C. A., Hinonaung, J. S. H. (2023). *Keperawatan maternitas*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.