

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN NYERI PINGGANG IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSIA PURI BUNDA

THE RELATIONSHIP OF PREGNANCY EXERCISE WITH LOW BACK PAIN OF PREGNANT TRIMESTER III IN RSIA PURI BUNDA

Putu Noviana Sagitarini¹
Institut Teknologi dan Kesehatan Bali
Email: sagitarini.novi@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Salah satu keluhan yang dialami oleh ibu hamil adalah nyeri pinggang. Nyeri pinggang ini bisa dirasakan di semua tingkat usia kehamilan, namun paling banyak dirasakan saat kehamilan tua (trimester ketiga). Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pinggang tersebut adalah dengan melakukan senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di RSIA Puri Bunda. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode analitik kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Puri Bunda yang berjumlah 31 orang. Data dikumpulkan pada bulan Januari-Februari 2016 dengan menggunakan kuesioner. Analisis data secara bivariat dengan uji *speraman rho* untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dengan nilai $p=0,029$ dan nilai $r=0.391$. **Kesimpulan:** Senam hamil yang dilaksanakan ibu hamil trimester III mempunyai hubungan dengan keluhan nyeri pinggang. Ibu yang melakukan senam hamil secara teratur maka semakin kecil keyakinan mengalami keluhan nyeri pinggang.

Kata Kunci: ibu hamil trimester III, nyeri pinggang, senam hamil

ABSTRACT

Background: One problem experienced by pregnant women is low back pain. Low back pain can be felt at all levels of gestational age, but most is felt during old pregnancy (third trimester). One effort that can be done to reduce low back pain is to do pregnancy exercises. The purpose of this study was to determine the relationship between pregnancy exercise with low back pain in third trimester pregnant women at RSIA Puri Bunda. **Method:** This research uses quantitative analytic methods. The study population was third trimester pregnant women who participated in pregnancy exercise at RSIA Puri Bunda, amounting to 31 people, as a sample determined by the entire study population. Data was collected in January-February 2016 using a questionnaire. Bivariate data analysis with spearman test to determine the relationship between pregnancy exercises with low back pain in third trimester pregnant women. **Results:** The results showed that there was a significant relationship between pregnancy exercises with low back pain in third trimester pregnant women with p values = 0,029 and $r = 0.391$. **Conclusion:** Pregnancy exercises carried out by third trimester pregnant women have a relationship with complaints of low back pain. Mothers who do pregnancy exercise regularly, the smaller the confidence to experience complaints of low back pain.

Keywords: third trimester pregnant women, low back pain, pregnancy exercises

PENDAHULUAN

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (Padila, 2014). Lamanya hamil normal adalah 280 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yaitu trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, trimester kedua dari bulan ke -4 sampai ke-6, trimester ketiga dari bulan ke -7 sampai ke-9. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena, gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri pinggang.

Pada masa kehamilan seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya, dimana ibu hamil harus bergantung dengan kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian pinggang ibu hamil.

Nyeri pinggang dalam masa kehamilan merupakan salah satu problem yang banyak dikeluhkan oleh para calon ibu. Berdasarkan penelitian 50% ibu hamil sering mengeluhkan sakit punggung saat sedang menjalani proses kehamilan (Bratanyatnya, 2008). Sementara menurut Kusmaryadi (2011), nyeri pinggang selama kehamilan adalah keluhan umum pada wanita hamil. Angkanya sekitar 50-70 % dari wanita hamil bisa merasakannya. Nyeri pinggang ini bisa dirasakan di semua tingkat usia kehamilan. Tetapi paling banyak dirasakan saat kehamilan tua (trimester ketiga). Oleh karena itu, selain makan secara teratur, ibu hamil harus cukup istirahat dan berolahraga sesuai dengan kebutuhannya. Salah satu olahraga yang baik untuk ibu hamil adalah senam hamil.

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh yang bugar dan sehat dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari sehingga stress akibat rasa cemas menjelang persalinan

akan dapat diminimalkan (Bartini, 2012). Meskipun tubuh cukup sehat dan dapat menyesuaikan diri dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi tapi akan sangat membantu jika melakukan olahraga atau senam hamil. Biasanya proses pemulihan setelah melahirkan pun akan lebih cepat dibandingkan tubuh yang kondisinya kurang baik. Dengan berlatih senam hamil secara teratur, tingkat kesadaran secara keseluruhan terhadap hakekat hidup bertambah, kelelahan dan nyeri pinggang pun berkurang, dan ini akan membuat semangat bertambah (Musbikin, 2005). Berdasarkan adanya kemungkinan manfaat senam hamil dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III, maka penulis mencoba mengambil judul “Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian analitik kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan Januari - Februari 2016. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Puri Bunda yang berjumlah 31 orang, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Pengumpulan data tentang identitas diri, senam hamil, dan nyeri pinggang menggunakan kuesioner. Kuesioner tentang senam hamil dan nyeri pinggang masing-masing berjumlah sepuluh pertanyaan. Setiap pertanyaan terdiri dari dua pilihan jawaban yaitu “ya” diberi skor satu dan “tidak” diberi skor nol.

Skor masing-masing pertanyaan untuk tiap variabel dijumlahkan sehingga diperoleh total skor yaitu total skor senam hamil dan total skor nyeri pinggang. Selanjutnya total skor senam hamil dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu teratur dan tidak teratur dan total skor nyeri pinggang dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu berkurang dan tidak. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan program SPSS. Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan karakteristik subjek penelitian dan variable penelitian lainnya. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan nyeri pinggang dengan menggunakan uji *Spearman rho* sehingga didapatkan hasil nilai p dan nilai r. Adapun interpretasi nilai r adalah $r = -1$ artinya korelasinya negatif sempurna; $r = 0$ artinya tidak ada korelasi; dan $r = +1$ berarti

korelasinya sangat kuat, kemudian arti harga r diinterpretasikan sebagai berikut 0.00-0.199 yaitu sangat rendah, 0.20-0.399 yaitu rendah, 0.40-0.599 yaitu sedang, 0.60-0.799 yaitu kuat, dan 0.80-1.000 yaitu sangat kuat (Sugiyono, 2014)

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden ibu hamil trimester III di RSIA Puri Bunda (n=31)

Karakteristik responden	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Umur Kehamilan		
32 Minggu	2	6,5
33 Minggu	2	6,5
34 Minggu	1	3,2
35 Minggu	3	9,7
36 Minggu	7	22,6
37 Minggu	5	16,1
38 Minggu	10	32,3
39 Minggu	1	3,2
Klasifikasi Paritas		
Primigravida	26	83,9
Multigravida	5	16,1

Tabel 1 menjelaskan bahwa sebagian besar ibu hamil dengan umur kehamilan 38 minggu yang mengikuti senam hamil yaitu sebanyak 10 orang (32,3%) dan sebagian besar ibu hamil yang mengikuti senam hamil termasuk primigravida, dimana ibu tersebut baru pertama kali hamil yaitu sebanyak 26 orang (83,9%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi senam hamil dan nyeri pinggang ibu hamil trimester III di RSIA Puri Bunda (n=31)

Variabel	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Senam Hamil		
Teratur	27	87,1
Tidak teratur	4	12,9
Nyeri Pinggang		
Berkurang	28	90,3
Tidak berkurang	3	9,7

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 31 responden, sebanyak 27 orang (87,1%) teratur mengikuti senam hamil dan sebanyak 4 orang (12,9%) tidak teratur dalam mengikuti senam hamil. Sebagian besar ibu hamil yang mengikuti senam hamil mengatakan nyeri pinggangnya berkurang yaitu 28 orang (90,3%) dan sisanya 3 orang (9,7%) mengatakan nyeri pinggang yang

dirasakan tetap meskipun sudah melakukan senam hamil

Tabel 3. Hubungan antara senam hamil dengan nyeri pinggang ibu hamil trimester III di RSIA Puri Bunda

Variabel	Nilai p	Nilai r
Hubungan senam hamil dan nyeri pinggang	0,029	0,391

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis bivariat dengan uji *spearman rho* antara senam hamil dan nyeri pinggang ibu hamil trimester III di RSIA Puri Bunda. Terlihat bahwa ada hubungan secara signifikan antara senam hamil dengan nyeri pinggang ibu hamil trimester III di RSIA Puri Bunda ($p=0,029$) dengan nilai $r=0.391$ yang berarti kekuatan hubungan antara senam hamil dengan nyeri pinggang adalah rendah. Ini artinya semakin teratur ibu hamil trimester III mengikuti senam hamil maka nyeri pinggang yang dirasakan juga berkurang.

PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden teratur dalam mengikuti senam hamil. Hal ini sesuai dengan pernyataan Mufdlilah (2009) yang mengatakan bahwa senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan senam hamil yaitu untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, otot dasar punggung yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin, dapat mengatasi keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin yang normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut. Manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi nyeri pinggang, mengontrol berat badan ibu, mencegah sembelit dan varices, menguatkan otot-otot panggul, mempermudah proses persalinan, mempersiapkan fisik dan mental ibu dalam menjalani proses kelahiran (Mandriawati, 2011)

Sebagian besar responden mengatakan nyeri pinggangnya berkurang setelah mengikuti senam hamil secara teratur. Nyeri pinggang pada kehamilan terutama trimester III adalah keadaan yang fisiologis, dikarenakan berat badan yang bertambah (Brayshway, 2008). Penyebab kecendrungan

nyeri pinggang pada ibu hamil antara lain disebabkan oleh penambahan berat badan sebagai konsekuensi perubahan tubuh dan perkembangan janin beserta peralatnya seperti plasenta, air ketuban, dan rahim. Sebenarnya, penambahan berat badan wanita hamil sangat baik untuk pertumbuhan janin dalam rahim, namun sangat membebani pinggang ibu hamil sehingga menimbulkan nyeri pinggang (Bratayatnya, 2008).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara senam hamil dengan nyeri pinggang ibu hamil trimester III. Responden yang teratur mengikuti senam hamil menyatakan keluhan nyeri pinggangnya berkurang, sedangkan sebagian kecil responden yang teratur mengeluh nyeri pinggangnya tidak berkurang. Hal ini terjadi karena responden sudah cukup memahami bagaimana caranya melakukan perawatan pada masa kehamilan dengan baik sehingga mereka dapat menjaga kesehatan ibu dan janin. Sedangkan responden yang tidak teratur mengikuti senam hamil sebagian besar masih merasakan nyeri pinggang. Hal ini terjadi karena kesibukan ibu hamil untuk bekerja dan jika ada waktu luang mereka lebih memilih untuk istirahat daripada mengikuti senam hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hasil penelitian lain di RB fatmawati juga menyatakan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III (Megasari, 2015).

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara senam hamil dengan nyeri pinggang ibu hamil

trimester III di RSIA Puri. Semakin teratur ibu hamil trimester III mengikuti senam hamil maka nyeri pinggang yang dirasakan juga berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bartini,I. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Normal*.Yogyakarta: Nuha Medika
- Bratayatnya,B. 2008. *Nyeri Pinggang Selama Kehamilan*. (Online) Available at <http://id.shvoong.com/medicine-health>
- Brayshaw, E. (2008). *Senam Hamil dan Nifas*, Jakarta : EGC.
- Kusmaryadi. 2011. *Nyeri Pinggang Selama Kehamilan*. (Online) Available at <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-806- BAB1.pdf>
- Mandriwati,GA. (2011). *Asuhan Kebidanan Antenatal: penununtun belajar*. Jakarta: EGC.
- Megasari. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol. 3, No. 1,pp17-20.
- Mufdlillah. (2009). *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Musbikin,I. (2005). *Panduan bagi Ibu Hamil dan Melahirkan*. Yogyakarta : Mitra Pustaka
- Padila. (2014). *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta