



**EDUKASI SENAM HAMIL TERHADAP INTENSITAS *LOW BACK PAIN* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK SETIA PADANG PARIAMAN**

**Aprima Yona Amir<sup>1\*</sup>, Febby Herayono<sup>2</sup>, Fafelia Rozyka Meysetri<sup>3</sup>, Silvi Permata Sari<sup>4</sup>, Hartati Deri Manila<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Stikes Syedza Saintika

\*Email : [aprimayona@gmail.com](mailto:aprimayona@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 hormone yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot, selain itu juga disebabkan oleh faktor mekanik yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap dan penambahan beban pada saat ibu hamil. Kegiatan pengabmas dilaksanakan dari tanggal 4 oktober – 8 oktober 2022, tempat pelaksanaan di Puskesmas Sicincin . Peserta yang menjadi member dalam kelompok ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sicincin berjumlah 15 orang ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil kegiatan tersebut terjadinya peningkatan pengetahuan dan minat ibu hamil trimester III untuk melakukan senam hamil dan terjadinya penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu trimester III dengan melakukan senam hamil secara rutin. Diharapkan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sicincin dapat memberdayakan diri dan siap fisik maupun psikis menghadapi kehamilan trimester III dengan rutin melakukan senam hamil guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.

**Kata Kunci:** senam hamil, nyeri punggung bagian bawah

**ABSTRACT**

*Low back pain in pregnancy is a clinical syndrome characterized by the main symptom of pain or other unpleasant feelings in the back of the body from the last rib to the buttocks or anus due to the influence of hormones that cause disturbances in the basic substance of the supporting parts and connective tissues, resulting in decrease in elasticity and flexibility of muscles, besides that it is also caused by mechanical factors that affect the curvature of the spine by changes in attitude and increased burden during pregnancy. Community service activities are carried out from October 4 to October 8, 2022, where the implementation is at the Sicincin Health Center. Participants who became members of the group of pregnant women in the working area of the Sicincin Health Center were 15 pregnant women in the third trimester. Based on the results of these activities, there was an increase in knowledge and interest of pregnant women in the third trimester to do pregnancy exercises and a decrease in lower back pain in third trimester mothers by doing pregnancy exercises regularly. It is expected that pregnant women in the working area of the Sicincin Health Center can empower themselves and be physically and psychologically ready to face the third trimester of pregnancy by routinely doing pregnancy exercises to strengthen and maintain the elasticity of the pelvic floor muscles associated with the delivery process.*

**Keywords:** pregnancy exercise, lower back pain



## PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan terjadi perubahan - perubahan pada ibu, baik bentuk fisik maupun mental atau psikologis ibu. Perubahan – perubahan tersebut dimulai ketika nidasi terjadi. Kehamilan merupakan proses fisiologis yang terkadang dapat menimbulkan dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil. Para wanita mengalami berbagai macam ketidaknyamanan selama kehamilan biasanya wanita yang hamil muda mengalami banyak keluhan seperti mual, muntah, meriang, lemas dan keluhan itu akan berakhir sampai bulan ketiga kehamilan. Pada trimester kedua ibu sudah bisa menyesuaikan dengan keadaan kehamilannya, nafsu makan sudah bertambah dan mual, muntah sudah mulai berkurang. Pada trimester ketiga 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. (Siti, 2016).

Prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia serta 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard (2013) melaporkan nyeri punggung yang signifikan (Eileen, 2017). Menurut Hasil Penelitian Iiddle D. Sarah, Pennick Victoria di *Institute of Nursing and Health Research*, (2015) yaitu Hasil dari meta-analisis memberikan bukti dengan kualitas bagus dengan program latihan senam hamil delapan hingga 12 minggu dapat mengurangi jumlah wanita yang melaporkan nyeri punggung bawah dan pangsul berkisar 95%.

Salah satu keluhan yang sering timbul pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan atau gangguan yang

sering di alami oleh ibu hamil dan gangguan seperti itu tidak terjadi pada trimester tertentu tetapi gangguan seperti itu dapat terjadi selama masa kehamilan hingga masa setelah melahirkan jika tidak cepat diatasi. (Fraser, 2016).

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 hormone yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot, selain itu juga disebabkan oleh faktor mekanik yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap dan penambahan beban pada saat ibu hamil (Dianne, 2013).

Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen - ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas intitubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Selain itu pada saat melakukan senam hamiltubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak. Endorfin dikenal sebagai zat yang memiliki prinsip kerja seperti morfin yang berfungsi untuk memberikan ketenangan, mengatasi stress pada saat hamil dan mampu untuk mengurangi nyeri seperti nyeri pada daerah punggung (Emilia & Freitag, 2015).



## METODE

Adapun waktu dan tempat pelaksanaan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 5 Oktober 2022. Teknik kegiatan dalam penyuluhan ini yaitu tahap persiapan dengan berdiskusi dengan kader-kader kesehatan, petugas kesehatan puskesmas dan poskesdes mengenai edukasi senam hamil untuk mengurangi intensitas nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Ibu hamil, menentukan lokasi dan waktu kegiatan, berkoordinasi dengan kader-kader kesehatan, petugas kesehatan puskesmas dan poskesdes mengenai materi penyuluhan yang akan diberikan, menyiapkan media informasi seputar upaya peningkatan kualitas kesehatan ibu hamil, sosialisasi kegiatan penyuluhan kepada masyarakat. Tahap Kegiatan Penyuluhan menggunakan beberapa metode, yaitu Presentasi materi penyuluhan, tanya-jawab, pembagian poster, senam hamil

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian telah selesai dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat : Tahap persiapan sebelum dilakukan kegiatan pengabmas, tim pelaksana kegiatan terlebih dahulu mempersiapkan bahan yang akan digunakan. Kegiatan ini juga dipersiapkan secara bersama dengan melibatkan beberapa pihak yaitu tim pengabdian masyarakat dari Stikes Syedza Sainika dan pihak Puskesmas Sicincin Kecamatan 2x11 Enam Lingsung Padang Pariaman. Sebelum pelaksanaan dimulai tim pengabmas mempersiapkan perlengkapan seperti spanduk, dan konsumsi untuk kegiatan pengabmas nantinya. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabmas dilaksanakan pada hari Rabu, 5 Oktober 2022 dimulai pukul 09.00 wib s/d 11.00 Wib dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 15 orang ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas

Sicincin Kecamatan 2x11 Enam Lingsung Padang Pariaman. Yang mengikuti tim penyuluh terdiri dari presenter dan moderator, peserta berperan aktif dalam kegiatan. Selama penyuluhan berlangsung peserta dapat mengikuti dengan baik, tidak ada peserta yang meninggalkan tempat selama kegiatan berlangsung. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab dimana respon masyarakat cukup baik terlihat dari beberapa pertanyaan yang disampaikan kepada pemateri. Berbagai pertanyaan tersebut merefleksikan keingintahuan pasien tentang Senam Ibu Hamil.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut terjadinya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang mamfaat senam hamil yang dapat mengurangi nyeri punggung bagian bawah ibu hamil, kegiatan berjalan lancar dan hasil yang dicapai sesuai target yang diharapkan. Pendampingan online melalui aplikasi whatsapp mampu membantu sebagai menjadi edukasi dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan trimester III baik secara fisik maupun psikis dan dapat menurunkan kecemasan kepada ibu hamil dalam menghadapi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sicincin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah Siti. 2016. *Kehamilan, Persalinan dan Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Brayshaw Eileen. (2017). *Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Penerbit BukuKedokteran EGC: Jakarta.
- Dianne, S. 2013. *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* 1.
- Ehrlich GE. 2003. *Low back pain*. Bulletin of the World Health Organization; *Internasional Journal of Health* 81(9): 671-676
- Emilia, O & Freitag, H. 2015. *Tetap bugar dan energik selama hamil*. Jakarta: AgromediaPustaka.
- Indriatai, MT. (2017). *Senam Hamil dan Balita*. Cemerlang Publishing. Yogyakarta Isma'u
- Lichayati & RKartikasari. (2013). Inding, Ilmiati (2016). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Pada Ibu Hamil Yang Menderita Nyeri Pinggang Bawah*. Universitas Hassanudin, Makassar.
- Liddle, D Sarah, dkk (2015). *Interventions for preventing and treating low-back and pelvicpain during pregnancy*. Institute of Nursing and Health Research. London.UK