

EFEKTIFITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

Febrina Yosefa¹, Misrawati², Yesi Hasneli³

Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Riau
Email: febrina.yosefa@gmail.com

Abstract

The purpose of this research was to determine the effectiveness of pregnancy exercise for reduction back pain during pregnancy. The method of this research was quasi- experimental and used non- equivalent control group as the research design. This research was conducted at Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru that consist of 30 people, 15 people were experimental group and 15 people were control group. The total sample are 30 people who were taken by using purposive sampling techniques by noticing to the inclusion criteria. The analysis that was used in this research were univariate and bivariate analysis with used wilcoxon test and t-independent test. The results showed there was a significant reduction of back pain during pregnancy in experimental group has given pregnancy exercise with p value 0,001 (<0,05). It means that pregnancy exercise is effective for reduction back pain during pregnancy. The result of the research is recommend for public health center to organize prenatal class especially pregnancy exercise regularly

Keywords: back pain, pregnancy exercise, pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan impian setiap wanita dan merupakan salah satu cara untuk mencapai kesempurnaan seorang ibu. Proses ini diawali dengan adanya pembuahan (konsepsi), masa pembentukan bayi dalam rahim, dan diakhiri dengan lahirnya sang bayi (Datta, 2007). Kehamilan berlangsung selama kira-kira 10 bulan lunar, atau 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari. Lama kehamilan dihitung dari pertama periode menstruasi terakhir.

Menurut hasil laporan *National Vital Statistic Report* tahun 2011 jumlah ibu hamil di Amerika Serikat diperkirakan 4.348.949 orang, dan dari hasil laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2011 jumlah ibu hamil di Indonesia adalah 5.060.637 orang, sedangkan untuk Provinsi Riau tahun 2011 jumlah ibu hamil adalah 145.098 orang sedangkan untuk kota pekanbaru jumlah ibu hamil pada tahun 2011 adalah sebanyak 22.964 orang (Kemenkes, 2012).

Saat kehamilan akan terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang perempuan. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tetapi juga terjadi perubahan biokimia, fisiologis, bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim. Perubahan ini sebenarnya bertujuan untuk menjaga metabolisme tubuh, mendukung pertumbuhan janin, serta persiapan persalinan dan menyusui dengan tingkatan yang bervariasi disetiap trimesternya (Emilia &

Freitag, 2010). Selain itu proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh, perubahan ini berdampak pada sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem hormonal, sistem gastrointestinal, maupun sistem muskuloskeletal (Kemenkes RI, 2010).

Perubahan pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan yaitu terjadinya perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara menyolok. Pada wanita hamil pusat gravitasi bergeser ke depan. Payudara yang besar dan posisi bahu yang bungkuk saat berdiri akan semakin membuat kurva punggung dan lumbar menonjol. Perubahan-perubahan yang terkait sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman pada muskuloskeletal (Bobak, Lowdermik dan Jensen. 2005).

Perubahan muskuloskeletal sering menyebabkan ibu merasakan nyeri pada daerah punggung terutama daerah punggung bawah. Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan (Walsh, 2008). Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa tidak nyaman. Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri

punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu, dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah (Braxshaw, 2004).

Menurut Mander (2004) insiden nyeri punggung mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum. Menurut hasil penelitian epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh Mayer, dkk (1994 dalam Mander, 2004) nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya *backache* atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. *Backache* ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut.

Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Menurut Yu (2010) 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 inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang 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. Fungsi penting dari otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis. Harus diingat bahwa tegangan yang berlebihan pada pelvis dan melemahnya otot abdomen inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Untuk itu perlu dilakukan latihan ini untuk mempertahankan tonus otot abdomen yang baik (Myles, 2009).

Selain itu pada saat melakukan senam hamil tubuh 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, 2010).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2013) tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Rumah Sakit Kendangsari Surabaya dengan hasil *p value* = 0,000 yang artinya H_0 ditolak artinya adanya hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan nyeri punggung. Semakin teratur mengikuti senam hamil maka hal ini dapat meminimalkan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 30 Juli 2013 di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Karya Wanita Pekanbaru dengan mewawancarai 5 ibu hamil, ditemukan bahwa 3 diantaranya mengalami nyeri punggung yang sangat mengganggu saat menjalani aktivitasnya dan 2 ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung tapi tidak sampai mengganggu aktivitas. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri tersebut yaitu dengan memijat punggungnya dengan minyak kayu putih, istirahat, dan ada juga yang mengompres punggungnya dengan air hangat. Saat ditanya mengenai aktivitas olahraga seperti senam hamil 2 ibu hamil menjawab pernah melakukan kegiatan tersebut tetapi tidak teratur dan 3 diantaranya tidak pernah melakukan senam hamil.

Meskipun telah dilaksanakan program senam hamil namun banyak diantara ibu-ibu hamil yang tidak mengikuti program tersebut, untuk ibu hamil yang mengikuti program senam hamil tetap saja mengeluhkan nyeri pada punggungnya hal ini disebabkan oleh ketidakteraturan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil”

TUJUAN

Mengetahui efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

MANFAAT

Mengetahui efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

METODE

Desain *Quasi Eksperimen* dengan rancangan penelitian *Non-Equivalent Control Group* yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel pada penelitian ini adalah 30 responden yang mengalami nyeri punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisa Data: Analisa statistik melalui dua tahapan yaitu dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisa univariat pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan umur
Distribusi berdasarkan karakteristik responden dijelaskan pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1

Distribusi frekuensi karakteristik responden

| Karakteristik | Eksperimen dan Kontrol | |
|-------------------------|------------------------|------|
| | n | % |
| Umur | | |
| < 20 | 1 | 3,3 |
| 20-35 | 25 | 83,3 |
| > 35 | 4 | 13,4 |
| Suku | | |
| - Melayu | 6 | 20 |
| - Minang | 19 | 63,3 |
| - Batak | 1 | 3,3 |
| - Jawa | 4 | 13,4 |
| Jumlah hamil | | |
| - Primigravida | 5 | 16,7 |
| - Multigravida | 25 | 83,3 |
| Umur kehamilan | | |
| - Timester 2 | 16 | 53,3 |
| - Trimester 3 | 14 | 46,7 |
| Pekerjaan | | |
| - IRT | 27 | 90 |
| - PNS | 0 | 0 |
| - Wiraswasta/ swasta | 3 | 10 |
| Pendidikan | | |
| - Dasar | 9 | 30 |
| - Menengah | 18 | 60 |
| - Tinggi | 3 | 10 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian adalah berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 25 responden (83,3%),

bersuku minang yaitu sebanyak 19 responden (63,3%). Kehamilan multigravida yaitu sebanyak 25 Responden (83,3%), dengan umur kehamilan yaitu trimester 2 sebanyak 16 responden (53,3%) pekerjaan responden terbanyak adalah IRT sebanyak 27 orang (90,0%) dengan pendidikan terbanyak adalah tingkat menengah yaitu sebanyak 18 responden (60,0%)

Tabel 2

Rata-rata intensitas nyeri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan senam hamil

| Variabel | Jumlah | Mean | SD |
|-----------------------|--------|------|-------|
| - Kelompok Eksperimen | 15 | 4,53 | 1,187 |
| - Kelompok Kontrol | 15 | 4,20 | 1,146 |

Tabel 2 menunjukkan *mean* intensitas nyeri sebelum diberikan senam hamil pada kelompok eksperimen adalah sebesar 4,53 dengan *standar deviasi* 1,187, sedangkan *mean* intensitas nyeri punggung pada kelompok kontrol adalah 4,20 dengan *standar deviasi* 1,146.

Tabel 3

Rata-rata intensitas nyeri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan senam hamil

| Variabel | Jumlah | Mean | SD |
|-----------------------|--------|------|-------|
| - Kelompok Eksperimen | 15 | 2,13 | 1,125 |
| - Kelompok Kontrol | 15 | 3,73 | 1,280 |

Tabel 3 menunjukkan *mean* intensitas nyeri sesudah diberikan senam hamil pada kelompok eksperimen adalah 2,13 dengan *standar deviasi* 1,125, sedangkan *mean* intensitas nyeri kelompok kontrol adalah 3,73 dengan *stabdar deviasi* 1,280.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4

Perbedaan rata-rata intensitas nyeri pre-test dan pos-test pada kelompok eksperimen

| Variabel | Mean | SD | p value |
|-----------|------|-------|---------|
| Pre-test | 4,53 | 1,187 | 0,000 |
| Post-test | 2,13 | 1,126 | |

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan *mean* intensitas nyeri sebelum diberikan senam hamil pada kelompok eksperimen adalah 4,53. Rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan intervensi adalah 2,13. Hasil uji statistik didapatkan adanya penurunan yang

signifikan antara *mean* intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam hamil pada kelompok eksperimen dimana *p value* 0.000 lebih kecil dari nilai alpha ($p < (0.05)$), berarti dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung.

Tabel 5
Perbedaan rata-rata intensitas nyeri pre-test dan pos-test pada kelompok kontrol

| Variabel | Mean | SD | <i>p value</i> |
|-----------|------|-------|----------------|
| Pre-test | 4,20 | 1,146 | 0,159 |
| Post-test | 3,73 | 1,280 | |

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan *mean* intensitas nyeri *pre-test* adalah 4,20 dan *mean* intensitas nyeri *post-test* adalah 3,73. Dari hasil uji statistik diperoleh *p value* = 0.159 dimana lebih besar dari nilai alpha ($p > (0.05)$), berarti tidak ada perbedaan antara intensitas nyeri *pre-test* dan *post test* pada kelompok kontrol.

Tabel 6
Perbedaan rata-rata intensitas nyeri post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

| Variabel | Mean | SD | <i>p value</i> |
|------------|------|-------|----------------|
| Eksperimen | 2,30 | 1,125 | 0,001 |
| Kontrol | 3,73 | 1,280 | |

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik *t independent* didapatkan *mean intensitas nyeri post test* pada kelompok intervensi adalah 2,30. Pada kelompok kontrol diketahui *Mean intensitas nyeri post test* adalah 3,73. Hasil uji statistik didapatkan *p value* = 0.001 dimana lebih kecil dari nilai alpha ($p < (0.05)$), berarti H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan senam hamil antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol tanpa diberikan senam hamil.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita, didapatkan hasil bahwa usia responden terbanyak berada pada rentang umur 20-35 tahun (83,3%). Hal ini sesuai dengan pernyataan BKKBN (2012) yang menyatakan bahwa usia ideal wanita untuk hamil adalah pada rentang umur 20-35 tahun. Pada usia tersebut merupakan usia yang aman untuk melahirkan dan masa kesuburan sedang dalam kondisi puncak. Wanita yang usianya kurang dari 20 tahun atau lebih dari

35 tahun sering mengalami komplikasi kehamilan sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin.

Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi dan menginterpretasikan nyeri. Cara seseorang berespon terhadap nyeri adalah akibat dari banyak kejadian nyeri selama rentang hidupnya (Smeltzer & Bare, 2002). Menurut Potter & Perry (2006) terdapat hubungan antara nyeri dengan seiring bertambahnya usia, yaitu pada tingkat perkembangan. Orang dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri.

Penjelasan diatas memberikan gambaran dalam penelitian ini bahwa persepsi dan respon nyeri yang dipengaruhi umur merupakan akibat dari perubahan neurofisiologis dan akibat dari kejadian selama rentang kehidupannya.

b. Suku

Suku terbanyak ibu hamil adalah suku Minang (63,3%). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Suza (2003 dalam Ardinata, 2007) menemukan bahwa di Indonesia nyeri yang dialami oleh pasien yang berasal dari suku Batak dan Jawa ternyata berbeda. Berbeda dalam laporan nyerinya serta respon terhadap nyeri itu sendiri. Hal ini karena nilai nilai dan budaya mempengaruhi respon nyeri seseorang. Menurut Perry & Potter (2005), latar belakang budaya dan suku mempengaruhi keyakinan, nilai, dan kebiasaan individu. Budaya mempengaruhi cara melaksanakan kesehatan pribadi. Kultur atau budaya memiliki peran yang kuat untuk menentukan faktor sikap individu dalam mempresepsikan dan merespon nyerinya (McGuire & Sheilder, 1993 dalam Ardinata, 2007)

c. Jumlah kehamilan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita, didapatkan hasil bahwa mayoritas jumlah kehamilan responden adalah kehamilan multigravida sebanyak 25 orang (83,3%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ummah (2012) tentang nyeri punggung pada ibu hamil ditinjau dari *body mekanik* dan paritas di Desa Ketanen Kabupaten Gresik, didapatkan hasil ada hubungan antara paritas dengan kejadian nyeri punggung pada kehamilan dan secara statistik tidak signifikan ($p=0,770$) Paritas yang tinggi akan meningkatkan resiko

kejadian nyeri punggung. Dengan demikian semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka resiko terjadinya nyeri punggung selama kehamilan semakin meningkat.

Perubahan secara anatomis dan fisiologis yang terjadi selama kehamilan tidak sepenuhnya bisa dipulihkan setelah masa kehamilan dan persalinan selesai. Bahkan beberapa perubahan yang terjadi akan menetap. Demikian halnya dengan perubahan muskuloskeletal, tonus otot yang mengalami peregangan pada kehamilan sebelumnya tidak bisa pulih seperti sebelum kehamilan terutama jika setelah masa kehamilan tidak melakukan latihan fisik yang tepat. Akibatnya otot-otot abdomen dan uterus akan mengendur.

Otot-otot abdomen wanita yang lemah sehingga gagal menopang uterus yang membesar menyebabkan uterus akan mengendur, semakin memanjang (Varney, 2007). Hal ini akan meningkatkan resiko nyeri punggung. Kelemahan otot abdomen lebih umum terjadi pada wanita yang terlalu sering hamil (*grand multipara*) yang tidak melakukan latihan untuk mengembalikan tonus otot abdomennya tiap kali selesai melahirkan.

d. Umur kehamilan

Umur kehamilan paling banyak berada pada trimester 2 sebanyak 16 responden (53,3%). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2010), senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari 22 minggu (trimester 2) karena sebelum usia kandungan menginjak 3 bulan pelekatan janin di dalam uterus belum terlalu kuat yang dimaksudkan untuk menghindari resiko abortus. Dengan demikian responden pada penelitian ini sangat dianjurkan untuk melakukan senam hamil karena responden yang berada pada wilayah Puskesmas Karya Wanita memiliki usia kehamilan >22 minggu sehingga aman untuk melakukan senam hamil secara teratur.

e. Pekerjaan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita, didapatkan hasil bahwa 27 orang responden (90%) memiliki status pekerjaan sebagai ibu rumah tangga/tidak bekerja. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati (2009) tentang hubungan antara pekerjaan dengan partisipasi ibu dalam mengikuti senam hamil. Penelitian ini dilakukan pada 60

orang ibu hamil dan didapatkan hasil bahwa lebih dari setengah ibu hamil yang bekerja tidak mengikuti senam hamil sehingga dapat disimpulkan bahwa pekerjaan mempengaruhi partisipasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil. Selain pekerjaan sangat mempengaruhi ibu untuk melakukan senam hamil karena waktu yang dimiliki ibu hamil yang tidak bekerja lebih banyak daripada ibu hamil yang bekerja.

f. Pendidikan

Mayoritas pendidikan responden adalah tingkat pendidikan menengah sebanyak 26 orang dengan persentase 86,7%. Menurut Lichayati & Kartikasari (2013) pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi senam hamil selama kehamilan. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan mayoritas responden berpendidikan SMA, dimana pendidikan SMA merupakan pendidikan menengah, cara berpikir sudah mulai matang dan mampu mengaplikasikan informasi yang diterima khususnya tentang senam hamil. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih luas pandangannya dan lebih mudah menerima ide dan tata cara kehidupan baru. Secara umum semakin tinggi tingkat pendidikan wanita, semakin besar kemungkinannya melakukan senam hamil.

Menurut Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003), tingkat pendidikan di Indonesia dibagi atas 3 tingkat yaitu pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Latar belakang pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi pola pikir seseorang. Latar belakang pendidikan akan membentuk cara berpikir seseorang termasuk membentuk kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan penyakit dan menggunakan pengetahuan tersebut untuk menjaga kesehatan (Perry & Potter, 2005).

1. Efektifitas senam hamil terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden yang dibagi ke dalam 2 kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan senam hamil selama 3 hari sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan seperti kelompok intervensi.

Berdasarkan hasil dari uji *wilcoxon* diperoleh *p value* = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara *mean* intensitas nyeri kelompok eksperimen sebelum dan sesudah

diberikan senam hamil. Disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung.

Penurunan intensitas nyeri punggung ini juga didukung oleh karakteristik responden, dimana 90% responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sehingga memiliki banyak waktu untuk melakukan senam hamil dan 60,0% memiliki pendidikan menengah dimana tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan ibu hamil dalam menerapkan perilaku hidup sehat seperti melakukan senam hamil secara teratur.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2013) tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Rumah Sakit Kendangsari Surabaya dengan hasil p value = 0,000 yang artinya H_0 ditolak artinya adanya hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan nyeri punggung. Semakin teratur ibu hamil dalam mengikuti senam hamil maka hal ini dapat meminimalkan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil.

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan melakukan aktivitas dengan hati-hati dan benar agar tidak terjadi kesalahan postur tubuh selain itu nyeri punggung pada ibu hamil juga dapat di atasi dengan olahraga yang sesuai dengan kemampuan ibu hamil salah satunya dengan melakukan senam hamil. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang terdapat didalam senam hamil mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan *endorphin* didalam tubuh, dimana fungsi *endorphin* yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Dengan demikian pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian senam hamil dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

Sedangkan pada kelompok kontrol dari hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0,159$ dimana lebih besar dari nilai alpha ($p < (0,05)$), berarti tidak ada perbedaan antara intensitas nyeri *pre-test* dan *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan senam hamil.

PENUTUP

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak berusia 20-35 tahun (83,3%), suku minang (63,3%), multigravida (83,3%), berada pada trimester 2 (53,3%), ibu rumah tangga (90%), tingkat pendidikan menengah (86,7%), Pemberian senam hamil pada kelompok eksperimen menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dengan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,40 dan berdasarkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan signifikansi dengan nilai $p (0,000) < (0,05)$. Pada kelompok kontrol terjadi penurunan intensitas nyeri namun tidak signifikan dengan selisih rata-rata intensitas nyeri sebesar 0,47 dan berdasarkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan tidak terdapat signifikansi dengan nilai $p (0,159) > (0,05)$. Hasil uji *t independent* dimana diperoleh $p (0,001) < (0,05)$. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan senam hamil, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

Saran

Bagi ibu hamil agar dapat di aplikasikan dalam membantu menurunkan intensitas nyeri punggung dan untuk peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai *evidence based* dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang efektivitas senam hamil terhadap gangguan pola tidur.

¹**Febrina Yosefa:** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

²**Misrawati:** Dosen Departemen Keperawatan Maternitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

³**Yesi Hasneli:** Dosen Departemen Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

Ardinata, D. (2007). *Multidimensional nyeri*. Diperoleh tanggal 1 februari 2014 dari <http://repository.usu.ac.id>.

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2012). *Kehamilan ideal usia 20-35 tahun*. Diperoleh tanggal 20 Januari 2014 dari <http://www.bkkbn.go.id/ViewArtikel.aspx?ArtikelID=64>.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jense, M. D. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Braxshaw, E. (2007). *Senam hamil dan nifas*. Jakarta: EGC.
- Datta, M. (2007). *Panduan praktis kehamilan dan persalinan*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Dinkes Provinsi Riau. (2010). *Profil kesehatan Provinsi Riau tahun 2010*. Diperoleh tanggal 20 januari 2014 dari <http://www.dinkesriau.net>.
- Emilia, O., & Freitag, H. (2010). *Tetap bugar dan energik selama hamil*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Kemenkes RI. (2010). *Panduan teknis latihan fisik selama kehamilan dan nifas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI, (2012). *Profil data kesehatan Indonesia tahun 2011*.
- Lichayati, I & Kartikasari, R.I. (2013). *hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tilanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan*. Diperoleh tanggal 1 februsri 2014 dari stikesmuhla.ac.id
- Mander, R. (2004). *Nyeri persalinan*. Jakarta: EGC.
- Myles. (2009). *Buku Ajar Bidan*. Jakarta: EGC.
- Perry, A.G., & Potter, P.A. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik*. (Ed 4). (Y. Asih, Terj.). Jakarta: EGC.
- Puspitasari, A. R. (2013). *Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III*. Tidak dipublikasikan: Stikes Yarsi.
- Ratnawati, S. (2009). *Hubungan antara pekerjaan dengan partisipasi ibu mengikuti senam hamil*. Diperoleh tanggal 10 Oktober 2012 dari [http:// isjd.pdii.lipi.go.id](http://isjd.pdii.lipi.go.id).
- National vital statistic report*. (2011) Diperoleh tanggal 13 Juli 2013 dari <http://www.CDC.gov/nchs/data/nvsr>
- Ummah, F. (2012). *Nyeri punggung pada ibu hamil ditinjau dari body mekanik dan paritas di Desa Ketanen*. Diperoleh 1 februari 2014 dari stikesmuhla.ac.id
- Undang-undang Republik Indonesia. (2003). *Sistem pendidikan nasional*. Diperoleh tanggal 21 Januari 2014 dari <http://archive.web.dikti.go.id/2009/UUno20th2003-Sisdiknas.htm>
- Walsh, L. (2007). *Buku ajar kebidanan komunitas*. Jakarta: EGC.
- Yu, W.S. (2010). *Kesehatan fisik dalam mempersiapkan kehamilan*. Diperoleh tanggal 13 juli 2013 dari <http://www.kompas.com>.