

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAKI SUKOHARO

¹Ulfah Hidayati, ²Ika Sumiyarsi, ²Angesti Nugraheni

¹Akbid Bhakti Putra Bangsa Purworejo

²Universitas Sebelas Maret, Surakarta

¹Jl. Soekarno Hatta, Borokulon, Banyuurip, Purworejo

²Jl. Ir. Sutami No.36A, Jebres, Surakarta

ulfahhidayatimg13@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung pada kehamilan merupakan keadaan yang tidak nyaman pada punggung. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah senam hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo.

Tujuan Penelitian: Mengetahui ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo.

Metode Penelitian: Penelitian observasional analitik dengan pendekatan case control yang dilakukan di wilayah kerja di Puskesmas Baki, Sukoharjo. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Besar sampel masing-masing 30 responden pada kelompok kasus dan kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji statistik Chi Square dengan aplikasi SPSS version 21.

Hasil Penelitian: Nyeri punggung yang dialami ibu hamil 32 (53,3%) responden mengalami nyeri punggung ringan, 28 (47,7%) responden mengalami nyeri punggung sedang. Dari analisis menggunakan Chi Square didapatkan hasil $p=0,001$, nilai X^2 hitung = 11,279 Nilai OR = 6,417.

Kesimpulan: Ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Peluang terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil 6,417 kali lebih besar dibanding dengan ibu hamil yang melakukan senam hamil.

Saran: Perlu diadakan senam hamil di seluruh desa wilayah kerja Puskesmas Baki dan diikuti oleh ibu hamil secara rutin.

Kata kunci : Senam Hamil, Trimester III, Nyeri Punggung.

PENDAHULUAN

Masa kehamilan terjadi perubahan fisik, emosional, dan status sosial. Perubahan pada ibu hamil yang terjadi akan mengalami ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil adalah nyeri punggung. Menurut American Pregnancy Organization (2014) nyeri punggung pada ibu hamil dapat meningkat karena adanya pembesaran ukuran uterus dan janin. Faktor lain yang dapat menyebabkan nyeri punggung adalah hormon-hormon kehamilan

yang dapat mengakibatkan kelemahan jaringan dan ketidakseimbangan sendi.

Prevalensi angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil di negara Amerika Serikat, Turki, Korea dan Israel lebih dari 50%. Survei yang dilakukan oleh University of Ulster terdapat 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung.

Penatalaksanaan nyeri punggung salah satunya adalah dengan latihan fisik. Latihan fisik pada ibu hamil bertujuan untuk

melenturkan dan memperkuat otot yang terpengaruh di kehamilan. Latihan fisik yang dianjurkan dalam kehamilan adalah senam hamil.

Bulan Januari-Desember di Kabupaten Sukoharjo terdapat ibu hamil dengan jumlah 13.897, cakupan K4 berjumlah 12.095 ibu hamil, dan 305 ibu hamil mengikuti kelas ibu hamil (Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2016). Puskesmas Baki merupakan salah satu puskesmas yang ada di wilayah kerja DKK Sukoharjo. Puskesmas Baki memiliki wilayah kerja 14 desa. Jumlah ibu hamil pada bulan Januari-Desember 2016 terdapat 1003 ibu hamil yang melakukan ANC dan cakupan K4 sebanyak 980 (Data Puskesmas Baki, 2016).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Baki, Sukoharjo pada bulan Februari 2017 terdapat 285 ibu hamil trimester III. Puskesmas Baki merupakan salah satu puskesmas yang melaksanakan program kelas hamil, masing-masing kelas terdiri dari 10 ibu hamil yang dikelola oleh bidan desa dan rutin diadakan setiap bulan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada ibu hamil yang mengikuti senam hamil 7 dari 10 mengatakan bahwa senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan case control. Penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas Baki, Sukoharjo.

Populasi penelitian adalah 60 ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Subjek penelitian terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok

kasus dan kelompok kontrol. Kelompok kasus merupakan ibu hamil yang mengikuti senam hamil dan kelompok kontrol adalah ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil. Analisis data menggunakan Chi Square dengan bantuan SPSS versi 21.

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur Ibu, Pekerjaan, Usia Kehamilan, dan Gravida

Karakteristik	Kasus		Kontrol	
	N	%	N	%
Umur Ibu				
<20 tahun	2	6,7	3	10
20-35 tahun	27	90	23	76,7
>35 tahun	1	3,3	4	13,3
Pekerjaan Ibu				
IRT	20	66,7	16	53,3
Buruh	10	33,3	1	3,3
Karyawan	0	0	9	30
Lain-Lain	0	0	4	13,3
Usia Kehamilan				
28-32 minggu	12	40	9	30
32-36 minggu	18	60	21	70
Gravida				
Primigravida	11	36,7	11	36,7
Multigravida	19	63,3	19	63,3
Pendidikan				
Dasar	9	30	24	80
Lanjutan	20	67,3	4	13,3
Perguruan Tinggi	1	33,3	2	6,7

(Sumber: Data Primer, 2017)

Tabel 1 menunjukkan umur ibu yang paling banyak adalah 20-35 tahun yaitu 50 responden (83%) terdiri dari 27 responden pada kelompok kasus dan 23 responden pada kelompok kontrol. Sebagian besar Pekerjaan ibu adalah IRT yaitu 36 responden (36%) yang terdiri dari 20 responden kelompok kasus dan 16 responden kelompok kontrol. Usia kehamilan mayoritas ibu adalah 32-36 minggu yaitu 39 (65%) yang terdiri dari 18 responden dari kelompok kasus dan 21 responden dari kelompok kontrol. Kehamilan responden terbanyak adalah multigravida sebanyak 38 responden (63,3%) yang terdiri dari 19 responden dari kelompok kasus dan kelompok kontrol.

2) Senam Hamil

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo (Sumber: Data Primer, 2017)

Kelompok	N	%
Senam hamil	30	50
Kontrol	30	50
Total	60	100

Pelaksanaan senam hamil menunjukkan proporsi yang seimbang yaitu masing-masing sebanyak 30 (50%) responden.

3) Tingkat Nyeri Punggung

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo

Tingkat Nyeri	Kelompok				Total (%)
	Kasus		Kontrol		
	N	%	N	%	
Ringan	22	73,3	10	33,3	32 (53,3)
Sedang	8	26,7	20	67,7	28 (47,7)
Total	30	100	30	100	60 (100)

(Sumber: Data Primer, 2017)

Tabel 3 menunjukkan bahwa kelompok kontrol terdapat 22 nyeri punggung ringan dan 8 nyeri punggung sedang. Sedangkan pada kelompok kasus terdapat ibu hamil dengan 10 nyeri punggung ringan dan 20 nyeri punggung sedang.

B. Analisis Bivariat

Analisis data dilakukan dengan uji statistika *Chi Square* pada dua kelompok. Hasil uji statistika adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Tabel Kontingensi Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

X ² hitung	p	OR
11,279	0,001	6,427

(Sumber: Data Primer, 2017)

Tabel 4 menunjukkan hasil uji Chi Square pada 60 responden dengan derajat kebebasan (df) = 1 dan taraf signifikansi (α) sebesar 0,05 didapatkan nilai X² hitung = 11,279 dan p = 0,001 yang menunjukkan ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung. Besar nilai Odds Ratio 6,417, sehingga peluang terjadinya nyeri punggung pada ibu tidak melakukan senam hamil 6,417 dibandingkan dengan ibu yang melakukan senam hamil.

PEMBAHASAN

A. Senam Hamil

Tabel 1 menjelaskan bahwa mayoritas ibu hamil yang mengikuti senam hamil adalah pendidikan lanjut sebesar 20 (66,7%) responden. Pendidikan dapat mempengaruhi pola pikir masyarakat dalam melaksanakan senam hamil 4. Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa ibu hamil di kelompok kontrol, ibu hamil tidak mengikuti senam hamil dikarenakan tidak mengetahui adanya senam hamil di desanya.

Kelompok kasus sebagian besar adalah IRT 20 (66,7%) responden. IRT memiliki waktu yang luang, sehingga dapat mengikuti senam hamil 5. Selain itu, berdasarkan wawancara yang dilakukan pada bidan koordinator Puskesmas Baki, senam hamil baru berjalan di 8 desa dari 14 desa wilayah kerja puskesmas.

Tabel 1 umur ibu pada kelompok kasus sebagian besar adalah 20-35 tahun yaitu 27 (90%) responden. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Masrurin et.al (2012) pada umur 20-35 tahun merupakan umur produktif dan memiliki stamina yang baik. Sehingga pada usia tersebut timbul minat untuk mengikuti senam hamil.

Tabel 1 menunjukkan usia kehamilan pada kelompok kontrol sebagian besar adalah usia kehamilan 32-36 minggu sebanyak 21 (70%) responden. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada kelompok tersebut tidak mengikuti senam hamil dikarenakan mengalami gangguan aktivitas. Usia kehamilan 32-36 minggu akan terjadi lordosis sehingga akan menimbulkan gangguan aktivitas. Gravida pada kelompok kasus adalah multigravida dengan jumlah 19 (63,3%) responden. Ibu multigravida memiliki pengalaman yang lebih banyak dibandingkan dengan ibu primigravida.

Tabel 2 distribusi frekuensi senam hamil, menggunakan rasio 1:1 pada kelompok kasus dan kelompok kontrol masing-masing terdiri dari 30 (50%) responden. Ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan mental. Untuk itu diperlukan olah tubuh untuk mengatasi dari perubahan fisik dan mental ibu. Salah satu olah tubuh yang sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil.

B. Nyeri Punggung

Tabel 3 menunjukkan tingkat nyeri punggung ringan sebanyak 32 (53,3%) responden dan tingkat nyeri punggung sedang sebanyak 28 (47,7%) responden. Hasil penelitian, umur ibu hamil 20-35 tahun sebagian besar mengeluhkan dengan tingkat nyeri punggung yang ringan dibandingkan dengan umur >35 tahun. Keluhan nyeri punggung muncul pada umur dekade kedua dan insiden tertinggi pada umur dekade kelima dan akan terus meningkat hingga umur 55 tahun. Semakin bertambahnya umur akan terjadi penurunan sistem muskuloskeletal.

Tabel 3 menunjukkan tingkat nyeri punggung sedang sebanyak 28 (47,7%) responden. Hasil penelitian menunjukkan tingkat nyeri punggung sedang didominasi oleh ibu hamil yang bekerja (buruh, karyawan, dan lain-lain). Nyeri punggung dapat diperparah dengan pekerjaan dengan duduk terlalu lama, melakukan pekerjaan secara berulang, dan melakukan pekerjaan berat. Nyeri punggung biasanya muncul akibat dari gangguan biomekanik vertebral lumbal akibat perubahan titik berat badan pada pekerja. Nyeri punggung sedang mayoritas adalah responden dengan usia kehamilan 32-36 minggu, hal ini terjadi karena adanya pembesaran janin di dalam uterus. Pertumbuhan uterus yang membesar menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan postur menjadi lordosis sehingga menimbulkan nyeri punggung. Ibu dengan multigravida memiliki beban yang lebih berat daripada ibu dengan primigravida. Ibu dengan multigravida harus mengerjakan pekerjaan seperti; mengasuh anaknya yang lahir terdahulu, membereskan mainan, ataupun memandikan.

C. Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung

Tabel 4 berdasarkan analisis hasil uji Chi Square dengan derajat kebebasan (df) = 1 dan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05 didapatkan hasil bahwa nilai Chi Square hitung adalah 11,279 dan nilai p value adalah 0,001. Menurut hasil uji statistik didapatkan nilai p value kurang dari 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung. Hasil penelitian didapatkan nilai Odds Ratio (OR) 6,417. Besar OR lebih dari 1 maka ibu yang tidak mengikuti senam hamil merupakan faktor risiko yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung. Nyeri punggung akan meningkat pada ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil. Peluang terjadinya nyeri punggung pada ibu yang tidak mengikuti senam hamil 6,417 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu yang mengikuti senam hamil.

Tabel 3 menunjukkan hasil pada 22 (73,3%) kelompok kasus mengalami nyeri punggung ringan. Senam hamil merupakan latihan fisik pada ibu hamil bermanfaat untuk memperkuat otot tubuh sehingga dapat menyesuaikan diri untuk menyangga beban kehamilan dan memperbaiki postur tubuh. Salah satu bentuk latihan fisik yang sesuai dengan ibu hamil adalah senam hamil.

Penelitian yang dilakukan Kokick et.al (2016) dengan judul "*Effect Of Therapeutic Exercises On Pregnancy-Related Low Back Pain And Pelvic Girdle Pain*" menunjukkan bahwa latihan fisik memiliki efek menguntungkan pada tingkat keparahan nyeri lumbopelvik pada kehamilan dan dapat mengurangi intensitas rasa sakit, $p = 0,017$.

Tabel 3 menunjukkan terdapat 10 (27,3%) responden pada kelompok kontrol

mengalami nyeri punggung yang ringan. Hasil wawancara yang dilakukan pada 10 responden tersebut mengatakan bahwa ibu hamil tersebut tidak bekerja/IRT dan untuk melakukan aktifitas harian yang berat dibantu oleh anggota keluarga yang lain. Menurut teori nyeri punggung pada ibu hamil dapat dikurangi risikonya dengan melakukan aktifitas harian secara hati-hati dan tidak melakukan pekerjaan yang berat serta berulang.

Pada tabel 3 diperoleh 8 (33,3%) responden pada kelompok kasus mengalami nyeri punggung sedang. Hasil pengamatan yang dilakukan pada kelompok kasus, terdapat 8 ibu hamil tidak melakukan gerakan senam hamil secara benar, yaitu pada posisi merangkak ibu hamil tidak mengangkat punggung bersamaan dengan tarik nafas dan posisi terlentang dengan menekuk lutut ibu hamil tidak menempelkan lutut pada lantai. Latihan fisik jika tidak dilakukan secara benar dan teratur tidak akan mencapai tujuan yang telah ditentukan. Tujuan latihan fisik pada ibu hamil adalah memperkuat otot dan mengurangi ketidaknyamanan akibat dari perubahan postur tubuh.

D. Keterbatasan Penelitian

Terdapat faktor yang belum di kontrol pada penelitian ini, diantaranya frekuensi senam hamil yang telah dilakukan ibu hamil.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan antara lain responden yang mengikuti senam hamil sebanyak 30 orang dan responden yang tidak mengikuti senam hamil 30 orang. Angka nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo adalah 53,3% nyeri punggung ringan dan 47,7% nyeri punggung sedang. Ada pengaruh

senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan p value = 0,001 pada tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05. Senam hamil dapat mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Nilai *Odds Ratio* = 6,417 ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil beresiko 6,417 kali terjadi nyeri punggung dibandingkan dengan ibu hamil yang mengikuti senam hamil.

SARAN

Perlu diadakan senam hamil di seluruh desa wilayah kerja Puskesmas Baki, sehingga dapat meluaskan cakupan senam hamil di masing-masing desa. Ibu hamil disarankan untuk mengikuti senam hamil secara rutin yang diselenggarakan oleh Puskesmas Baki.

DAFTAR PUSTAKA

- Saifuddin, A.B., Adriaansz, G (2010) *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, pp : 89,90-1.
- Bartini I (2012) *ANC Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Normal*. Yogyakarta: Nuha Medika pp: 42-43
- Musriyati N (2014) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Kehamilan*. Surakarta: Stikes Aisyah Surakarta, pp: 83-84
- Nilgia, Misrawati, Elita V (2015) Efektivitas Pendidikan Kesehatan tentang Senam Hamil terhadap Motivasi Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil. *Jurnal: Repository Universitas Riau*.
- Sulistiana E, Martini DE, Amalia A (2014) Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Di Bps Ny. Widya Suroso Kecamatan Turi Lamongan. http://stikes-muhla.ac.id/wp-content/uploads/3.-Evi-Sulistiana-Diah-Eko-Martini-Amirul-Amalia-_18-25_.pdf. Diakses pada tanggal 4 Juni 2017.
- Masrurin D, Sri S, Nur IP (2012) Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Senam Hamil di BPRB Bina Sehat Bangun Jiwo, Bantul. *Journal Ners and Midwifery Indonesia*
- Sinclair M, Liddle D, Cullogh JMc., Hughes C. (2016) Women's experience of low back pain and or pelvic pain during pregnancy. *Elsevier: Midwifery 37*
- Frasser DM, Cooper MA (2013) *Buku Saku Praktik Klinik Kebidanan*. Jakarta: EGC, p: 87
- Simkin P, Whalley J, Keppler A (2008). *Panduan Lengkap Kehamilan dan Melahirkan Bayi*. Edisi Revisi. Jakarta: Arcan, p: 105
- Sakinah, Djajakusli R, Naeim F (2014) Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Batu Bata di Kelurahan Lawawoi Kabupaten Sidra. *Jurnal: Bagian Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Universitas Hasanuddin Makassar*.
- Bull E, Archard G (2007) *Simple Guide Nyeri Punggung*. Jakarta: Penerbit Erlangga 25-2.
- Hadyan MF (2010) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain pada Pengemudi Transportasi Publik. *Jurnal: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*.
- Kemenkes RI (2010) *Panduan Teknis Latihan Fisik Selama Masa Kehamilan dan Nifas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pp 7-8
- Kocic IS, Ivanisevic M, Uremovic M, Kocic T, Pisot R, Simunic B (2017) Effect Of Therapeutic Exercises On Pregnancy-Related Low Back Pain And Pelvic Girdle Pain: Secondary Analysis Of A

Randomized Controlled Trial. *Jurnal
Rehabilitas Medicine* 2017;49: 251-25.

Jimenez, Sherry LM (2010) *Kehamilan Yang
Menyenangkan*. Jakarta: ARCAN, p: 144.