

Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat

¹⁾Muzayyana, ²⁾Alhidayah, ³⁾Sitti Nurul Hikma Saleh, ⁴⁾Agustin, ⁵⁾St.Rahmawati Hamzah, ⁶⁾Sri Dewi Supu

^{1,2,3,4,5,6)}Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

Email: ¹⁾muzayyanananna@gmail.com, ²⁾alhidayahsayang01@gmail.com, ³⁾nurulhikmasaleh93@gmail.com, ⁴⁾agustinbidan08@gmail.com, ⁵⁾stahmawatihamzah@gmail.com, ⁶⁾dewisupu@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Senam, Ibu hamil trimester II dan III, Nyeri punggung	Kehamilan merupakan sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya kehamilan normal adalah 280 hari. Pada kehamilan sering muncul keluhan, salah satunya nyeri punggung yang banyak dialami oleh ibu trimester II dan III. Sehingga produktivitas kegiatan ibu menjadi terganggu. Tujuan pengabdian ini diberikan kepada ibu hamil di Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat, agar ibu hamil mengetahui manfaat senam hamil yaitu mengelastisitkan otot dan ligamen yang ada dipanggul, memperbaiki sikap tubuh, dan relaksasi serta mengatur teknik pernapasan, dan mengurangi nyeri punggung. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat adalah dengan melakukan pelatihan pada ibu hamil trimester II dan III yang memiliki keluhan selama kehamilannya terutama yang memiliki keluhan nyeri punggung. Hasil pelaksanaan kegiatan bahwa terjadi perubahan keluhan nyeri punggung ibu hamil di Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat serta mengenai manfaat senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung. Diharapkan pada ibu hamil untuk menerapkan senam ini di rumah untuk mengatasi nyeri punggung yang sering terjadi pada ibu hamil.
Keywords: Gymnastics, Second and Third trimester pregnant women, Back pain	ABSTRACT Pregnancy is a process that starts from the conception stage until the birth of the fetus, the normal length of pregnancy is 280 days. During pregnancy, complaints often arise, one of which is back pain which is often experienced by mothers in the second and third trimesters. So the productivity of the mother's activities is disrupted. The aim of this service is to provide pregnant women in Mongkonai Village, West Kotamobagu District, so that pregnant women know the benefits of pregnancy exercise, namely elasticizing the muscles and ligaments in the pelvis, improving body posture and relaxation as well as regulating breathing techniques, and reducing back pain. The method used in community service is to conduct training for pregnant women in the second and third trimesters who have complaints during their pregnancy, especially those who have complaints of back pain. The results of the implementation of the activity showed that there was a change in back pain complaints from pregnant women in Mongkonai Village, West Kotamobagu District as well as regarding the benefits of pregnancy exercise to reduce back pain. It is hoped that pregnant women will apply this exercise at home to treat back pain which often occurs in pregnant women.
This is an open-access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Pregnancy atau kehamilan adalah proses berkembangnya embrio dan janin di dalam rahim seorang perempuan selama sembilan bulan atau lebih menurut World Health Organization (WHO, 2020). Kehamilan merupakan sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid pertama haid terakhir (Dewi. 2017). Saat

janin tumbuh dalam rahim, sendi panggul dapat bergerak sedikit untuk membantu janin yang sedang tumbuh, posisi bahu akan tertarik ke belakang, sehingga tulang belakang lumbal menjadi lebih melengkung, dan sendi tulang belakang menjadi lebih fleksibel sehingga terjadi nyeri punggung (Fitriani 2018). Perubahan fisik pada ibu hamil menyebabkan munculnya ketidaknyamanan selama kehamilan, terutama pada ibu hamil trimester III. Keluhan yang sering dijumpai yaitu nyeri punggung (Much Ilham Bintara Indah 2021). Nyeri punggung pada kehamilan harus segera diatasi karena bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester II dan III kehamilan (Ermawati Destri Nurlitawati, Yenny Aulya 2022).

Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil. Kehamilan merupakan proses alamiah pada wanita yang akan menimbulkan berbagai perubahan dan menyebabkan rasa tidak nyaman (Muzayyana, Alhidayah 2023). Dalam hal ini aktivitas yang berlebihan juga dapat menyebabkan nyeri punggung seperti berdiri dalam kurun waktu yang lama, mengangkat beban terlalu berat, melemahnya otot perut, yang juga menyebabkan nyeri punggung karena lemahnya dinding rahim, dan punggung menjadi melengkung.

Nyeri punggung saat hamil dapat berdampak pada ibu hamil jika tidak segera ditangani, seperti rasa aman dan nyaman yang terganggu, aktivitas yang terganggu selama kehamilan dan meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca persalinan akan lebih sulit untuk disembuhkan. Efek terburuk selama kehamilan adalah nyeri punggung karena dapat mempengaruhi psikologis ibu dan membuat lebih rentan terhadap stress (Much Ilham Bintara Indah 2021). Mempersiapkan kehamilan merupakan langkah yang patut dilakukan sebelum memasuki masa persalinan. Perkembangan senam kehamilan dapat berkontribusi pada kelahiran normal dengan pengobatan. Kemudian, di akhir trimester berikutnya dan awal trimester ketiga, sebaiknya Anda mulai melakukan senam hamil secara rutin. Senam pilates merupakan salah satu olahraga yang bisa dilakukan ibu hamil untuk meredakan nyeri punggung (Rini Debora Silalahi, Meta Rosaulina, Reisy Tane 2023).

Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan melakukan teknik senam hamil. Hal ini karena olahraga selama kehamilan seperti senam hamil dapat memperkuat dan merelaksasikan ligamen dan otot, meregangkan otot punggung dan panggul sehingga otot tidak tegang dan rasa sakit dapat berkurang. Senam hamil merupakan terapi latihan yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dan memiliki urutan latihan khusus yang bermanfaat untuk memperlancar persalinan. Selain itu kegiatan senam hamil juga mampu memproduksi hormone endorpin yang berfungsi untuk memberikan rasa tenang sehingga dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan nyeri punggung ketika hamil (Ermawati Destri Nurlitawati, Yenny Aulya 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Heppy et al (2021) bahwa latihan setelah senam hamil termasuk 20 kelompok kontrol dan 20 kelompok perlakuan. Penelitian dilakukan selama 3 minggu. Latihan senam hamil online dikumpulkan dua kali seminggu dan data dikumpulkan menggunakan lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang 5 melakukan senam hamil mengalami penurunan skor nyeri punggung dibandingkan yang tidak melakukan.

Senam hamil dapat mengurangi stress, memberikan ketenangan, mendukung dan memelihara kesehatan selama kehamilan. Selain itu dapat mencegah keluhan - keluhan yang terjadi selama kehamilan dan mencegah terjadinya komplikasi kehamilan baik pada ibu dan janin (Muzayyana et al. 2023). Implementasi senam hamil diharapkan dapat membantu pasien dalam mengurangi nyeri punggung bawah yang dialami, sehingga pasien merasa lebih nyaman dalam beraktivitas dan menjalani kehamilannya (Amin, Maliha 2022).

Berdasarkan fenomena tersebut tujuan utama program Pengabdian Masyarakat pada kesempatan ini adalah untuk mengatasi keluhan pada ibu hamil terutama nyeri punggung yaitu dengan cara senam ibu hamil, Sehingga memberikan rasa tenang sehingga dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan nyeri punggung ketika hamil.

II. MASALAH

Sebagian ibu hamil yang ada di Kelurahan Mongkonai mengeluh akan sakit punggung yang dialami, mereka tidak pernah melakukan senam hamil dan belum memahami manfaat dari gerakan senam hamil. Dari hasil wawancara ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, mereka mengatakan sudah tahu tentang senam hamil tetapi belum pernah mencoba mempraktikkannya dikarenakan belum memiliki waktu dan sibuk dengan

kegiatan keseharian, sehingga tim pengabdian kepada Masyarakat tertarik untuk melakukan senam ibu hamil sehingga ibu-ibu hamil yang memiliki berbagai keluhan terutama nyeri pada punggung bisa diatasi.



Gambar 1. Lokasi PKM



Gambar 2. Survei Awal di Lokasi Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat

III. METODE

Dengan kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode diskusi dan praktek diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan menggerakkan motivasi para ibu untuk mempraktekan senam yang telah diajarkan ini di rumah untuk membantu menurunkan sakit punggung pada ibu. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 November 2023 yang diawali dari kegiatan perencanaan sampai dengan evaluasi. Adapun penjelasan dari pelaksanaan kegiatan ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Perencanaan

Tahap perencanaan dilaksanakan sejak tanggal 17 November 2023. Pada tahap ini tim pengabdian menetapkan lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan lokasi kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat. Selanjutnya melakukan identifikasi masalah di desa dengan melibatkan lintas sektoral. Setelah dilakukan identifikasi masalah kemudian merumuskan masalah utama berdasarkan tingkat kegawatan, keseriusan dan besarnya masalah sehingga diputuskan masalah yaitu beberapa ibu hamil trimester II dan III mengalami sakit punggung dan keluhan lain selama kehamilan.

2. Persiapan

Tahap persiapan dilaksanakan sejak tanggal 17 September 2023. Pada tahap ini diawali dengan tim pengabdian melakukan Pertemuan pada kegiatan posyandu yang dihadiri oleh kader kesehatan, bidan dan ibu hamil. Pertemuan itu membahas hasil temuan masalah kesehatan yang ditemukan saat pertemuan dengan bidan desa, tentang keluhan ibu-ibu yang mereka dirasakan.

3. Pelaksanaan:



Gambar 3. Gerakan 1 Senam Hamil



Gambar 4. Gerakan 2 Senam Hamil



Gambar 5. Gerakan 3 Senam Hamil



Gambar 6. Gerakan 4 Senam Hamil



Gambar 7. Gerakan 5 Senam Hamil

4. Evaluasi

Setelah dilakukan proses penyuluhan dan praktik tentang senam hamil maka dilakukan evaluasi berupa apakah ibu hamil setelah dilakukan praktik senam hamil sudah ada perubahan terhadap keluhan yang dirasakan. *Pretest dan Posttest*

Pretest dan posttest digunakan untuk mengukur tingkat keluhan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prakti “*Senam hamil* “ dengan menggunakan kuesioner yang disusun secara mandiri oleh tim pengabdian dalam bentuk *multiple choice* yang terdiri dari 10 soal.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti 10 ibu hamil trimester II dan III. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 1-2 di bawah ini:



Gambar 7. Peserta Pengabdian Masyarakat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum Ibu Hamil

karakteristik	Jumlah	%
Usia		
< 17 Tahun	0	0 %
17-25 Tahun	4	40 %
> 25 Tahun	6	60 %
Usia Kehamilan		
9-13 minggu	0	0 %
30-26 minggu	7	70 %
27- 35 minggu	3	30 %
Gravida/Kehamilan		
Primigravida	8	80 %
Multigravida	2	20 %

Berdasarkan Tabel 1 mengenai karakteristik umum ibu hamil kegiatan menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta berusia >25 tahun sebanyak 6 ibu (60%), lebih banyak ibu hamil usia kehamilan 30-26 minggu (70%) dan memiliki gravida atau kehamilan yang primigravida sebanyak sebanyak 8 ibu (80%).

Tabel 2. Tingkat Perubahan Keluhan Nyeri Punggung Ibu Hamil di Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat Sebelum dan Sesudah Diberi Pelatihan Senam Hamil

Pretest	Posttest
Rata-rata : 90,67	Rata-rata : 15,67
Tertinggi : 95	Tertinggi : 15
Terendah : 70	Terendah : 10

Berdasarkan tabel 2 dapat terlihat bahwa sebelum dilakukan senam ibu hamil keluhan yang dirasakan yaitu nyeri punggung nilai rata-rata 90,67, setelah dipraktikkan senam ibu hamil nilai rata-rata keluhan sudah menurun yaitu 15,67.

Penjelasan yang disampaikan meliputi pengertian, tujuan, teknik senam dan menganjurkan ibu untuk melakukan teknik senam yang sudah dicontohkan terlebih dahulu.

Setelah dilakukan gerakan senam, secara langsung ibu sudah mengerti dan memahami bagaimana cara melakukan senam untuk mengurangi nyeri punggung, tujuan dari senam yang dilakukan yaitu untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada trimester ketiga. Senam hamil juga bisa meningkatkan kadar haemoglobin. Senam hamil merupakan suatu bentuk olah raga atau latihan yang terstruktur. Olah raga pada yang teratur akan memperlancar peredaran darah, menguatkan otot dan melenturkan persendian serta dapat mengurangi gangguan yang biasa terjadi saat hamil seperti pegal-pegal, sakit punggung, otot kaku, sembelit, serta mengurangi pembengkakan kaki.

Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh (Febriana 2018) Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. Hasil penelitian menunjukkan 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. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Rofiqoh 2019) ini dibuktikan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung karena olahraga selama kehamilan seperti senam hamil dapat memperkuat dan merelaksasikan ligamen dan otot, meregangkan otot punggung dan panggul sehingga sakit dapat berkurang Menurut asumsi tim pengabdian kepada Masyarakat yaitu Senam hamil memiliki tujuan serta manfaat yang sangat baik untuk ibu hamil karena membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul serta Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Selain itu melakukan senam hamil juga mampu mengeluarkan endorphin di dalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

V. KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari pelaksanaan senam hamil di Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat adalah :

Ibu hamil sudah menyadari pentingnya meningkatkan pengetahuan tentang kehamilan sampai persiapan persalinan terutama nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu, memberikan dukungan kepada ibu hamil tentang penting olahraga saat hamil terutama berlatih senam saat hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan saat hamil dan harapan persalinan spontan. Disarankan tenaga kesehatan Diharapkan dapat diadakannya kelas senam ibu hamil yang berkesinambungan misalnya seminggu sekali sehingga dapat lebih aktif dan selektif lagi terhadap penanganan maupun pencegahan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ketua LPPM beserta dosen DIII kebidanan, dan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika yang telah berpartisipasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini baik secara moril maupun materil serta pihak dari lintas sektoral baik dari pemerintah, aparat desa dan bidan desa yang telah mengizinkan kami melakukan penyuluhan di lokasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Maliha, NOvita. 2022. "Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III." *Jurnal Kep Erawatan Merdeka (JKM)* 2(1):66–72.
- Dewi., Widatiningsih &. 2017. *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Trans Info Media.
- Ermawati Destri Nurlitawati, Yenny Aulya, Retno Widowati. 2022. "Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di RSUD Ciawi." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)* 11(2):237–42.
- Febriana. 2018. "Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil." *Jurnal Keperawatan Universitas Riau* 1.
- Fitriani, Lina. 2018. "Efektifitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 4(2).
- Much Ilham Bintara Indah, Windha Widyastuti. 2021. "Literature Review: Penerapan Senam Hamil Terhadap

Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.” *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*.

- Muzayyana, Alhidayah, Ade Marchelina Lauma. 2023. “Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Trimester III Di Puskesmas Ollot Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara.” *MPPK(Media Publikasi Penelitian Kebidanan)* 6(1):32–39.
- Muzayyana, Sitti Nurul Hikma Saleh, Alhidayah Agustin, Ade Hamzah, St.Rahmawati, Marcelina Lauma, and Sita Hastini ,Manoppo. 2023. “Edukasi Mengurangi Stress Kehamilan Dengan Prenatal Massage Dan Spa Di Ratatotok Muara.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)* 3(2.2):2117–25.
- Rini Debora Silalahi, Meta Rosaulina, Reisy Tane, Joko Sutejo. 2023. “Pengaruh Senam Pilates Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Delitua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023.” *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* 6(1).
- Rofiqoh, Fita Ainur. 2019. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 2.” *STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*.