

DECREASED BACK PAIN IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN DUE TO PREGNANCY EXERCISE IN SIDOMULYO HEALTH CENTER OF PEKANBARU IN 2019

Okta Vitriani¹, Juraida Roito Hrp¹, Putri Aida Novance²
Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau¹, Alumni Prodi D-IV Kebidanan²
Email: utywie@gmail.com

Article Info

Article history

Received date:
Revised date:
Accepted date:

Abstract

Based on Pekanbaru City Health Profile data in 2017, the coverage of pregnant women's visits at Sidomulyo Health Center was 1.985. The results of a preliminary survey at Sidomulyo Health Center found 80% of pregnant women experienced back pain. One of the non-pharmacological methods to reduce back pain during pregnancy is pregnancy exercise. This study aimed to determine the decrease in back pain in third trimester pregnant women with pregnancy exercise. This study used a pre-experimental design conducted in Sidomulyo Community Health Center Pekanbaru from March to June 2019. The population was trimester III pregnant women who came to check their pregnancy at the Sidomulyo Health Center in March-May 2019 with a sample size of 15 taken using purposive sampling technique. Data collection was done by assessing the back pain of pregnant women before and after pregnancy exercise. The results showed that the average back pain before pregnancy exercise was 3.87, whereas after pregnancy exercise was 1.73. There was a decrease in pain intensity after pregnancy exercise ($p = 0.001$). It is expected that midwives should be able to conduct counseling especially in third trimester pregnant women to do pregnancy exercises.

Keywords : Back pain, pregnancy, pregnancy exercise

Abstrak

Data Profil Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2017 menyatakan bahwa cakupan kunjungan ibu hamil di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru sebanyak 1.985 orang. Hasil survey pendahuluan di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru didapat 80% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Salah satu intervensi non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan adalah senam hamil. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang dilakukan senam hamil. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental design*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru bulan Maret hingga Juni 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang datang periksa kehamilan di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru bulan Maret hingga Mei 2019. Sampel penelitian ini sebanyak 15 orang ibu hamil diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menilai nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil adalah 3,87, sedangkan sesudah senam hamil adalah 1,73, ada penurunan intensitas nyeri sesudah dilakukan senam hamil ($p = 0,001$). Diharapkan kepada Bidan yang bertugas di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru agar dapat melakukan penyuluhan khususnya pada ibu hamil trimester III untuk melakukan senam hamil.

Kata kunci : Nyeri punggung, kehamilan, senam hamil

PENDAHULUAN

Sebagian besar rasa tidak nyaman yang dialami oleh ibu saat masa kehamilan berkaitan dengan perubahan hormonal dan perubahan fisik yang terkait dengan pertumbuhan uterus. Rasa ketidaknyamanan tersebut antara lain mual dan muntah, perubahan payudara, nyeri punggung dan ligament, kram tungkai, sakit kepala, keletihan, konstipasi, dan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh faktor emosional. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode *pascanatal* (Fraser and Cooper, 2009).

Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkat yaitu hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis (Bayshaw, 2008). Keluhan ini dimulai pada usia kehamilan 12 minggu dan akan meningkat pada usia kehamilan 24 minggu hingga menjelang persalinan. Berdasarkan penelitian Robinson, di dalam Husin (2014), menyatakan bahwa selain pengaruh anatomis, tingkat stress yang diakibatkan rasa kekhawatiran, tekanan dan pengaruh psikologis lain selama hamil menjadi faktor pendukung terjadinya nyeri punggung ini.

Menurut hasil penelitian epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh Mayer dalam Yosefa, 2014) nyeri punggung sering diperparah 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.

Nyeri punggung ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk (Delima, dkk, 2015). Oleh karena itu akan terganggu aktivitas fisik sehari-hari seperti naik tangga (47%), berjalan (40%), bekerja berat (28%), berpartisipasi dalam latihan (30%), terganggu kualitas tidur (58%), dan 10% dari semua ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung bawah terpaksa mengambil cuti dari pekerjaannya (Potter & Perry, 2012).

Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia (Brayshaw, 2012). Berdasarkan survey yang dilaksanakan oleh University of Ulster (2014), didapatkan hasil bahwa dari 157 orang hamil trimester III yang mengisi kuesioner, 70% diantaranya pernah mengalami nyeri punggung, dikutip dalam Kurniati (2017).

Penatalaksanaan nyeri pada punggung saat kehamilan bervariasi seperti penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologis. Pemberian analgetik seperti parasetamol dan ibuprofen termasuk penatalaksanaan nyeri secara farmakologis (Potter & Perry, 2012). Secara non farmakologis dengan memberikan relaksasi seperti senam hamil, imajinasi seperti yoga, dan kompres dingin atau hangat (Lukman dan Ningsih, 2009).

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 olahraga 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 (Yosefa, dkk, 2014).

Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Yosefa, dkk, 2014). Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Manuaba, 2010).

Data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (2017) menyatakan bahwa data cakupan kunjungan ibu hamil di Kota Pekanbaru tiga terbanyak yaitu Puskesmas Payung Sekaki (2.108 orang), Puskesmas Harapan Raya (1.945 orang), dan Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap (1.895 orang). Pada Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap tercatat sebanyak 71 orang ibu hamil trimester III yang berkunjung pada bulan November 2018 – Januari 2019.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap dengan mewawancarai 5 orang (100%) ibu hamil trimester ketiga, ditemukan bahwa 4 orang (80%) diantaranya mengalami nyeri punggung dan 1 orang (20%) yang tidak mengalami nyeri punggung. Dari 4 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, 2 orang ibu hamil yang merasa terganggu saat menjalani aktivitasnya dan 2 orang ibu hamil yang tidak sampai mengganggu aktivitas. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri tersebut yaitu memijat punggungnya dengan minyak kayu putih dan juga dengan istirahat. Pada ibu yang mengalami nyeri punggung, saat ditanya mengenai aktivitas olahraga seperti senam hamil, 1 ibu hamil yang menjawab pernah melakukan kegiatan senam hamil 1 kali dan 3 diantaranya tidak pernah melakukan senam hamil.

Meskipun telah dilaksanakan program senam hamil namun banyak diantaranya

ibu-ibu hamil yang tidak mengikuti program tersebut, untuk ibu hamil yang mengikuti program senam hamil tetap saja masih mengeluhkan nyeri pada punggungnya. Berdasarkan fenomena tersebut maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap tentang penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang dilakukan senam hamil.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan *pre-eksperimen* dengan rancangan penelitian *pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang datang memeriksakan kehamilannya di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru pada bulan Maret hingga Mei 2019. Jumlah sampel sebanyak 15 orang. Pengolahan dan analisa data memakai metode komputerisasi dengan uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Rata-rata Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru Tahun 2019

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Tingkat nyeri sebelum senam hamil	15	3,87	1,246	2	6
Tingkat nyeri sesudah senam hamil	15	1,73	0,704	1	3

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III adalah 3,87. Skor intensitas nyeri minimum dan maximum adalah 2 dan 6. Nilai rata-rata intensitas nyeri punggung

sesudah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III adalah 1,73. Skor intensitas nyeri minimum dan maximum adalah 1 dan 3.

Tabel 2
Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru Tahun 2019

	n	Mean	SD	Mean Rank	p-value
Tingkat nyeri sebelum senam hamil	15	3,87	1,246	8,00	0,001
Tingkat nyeri sesudah senam hamil		1,40	0,704	0,00	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan senam hamil yaitu 3,87 dan rata-rata tingkat nyeri sesudah dilakukan senam hamil yaitu 1,40. Hasil uji statistik didapatkan adanya penurunan yang signifikan antara *mean* intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam hamil dimana *p-value* = 0,001 lebih kecil dari nilai α (0,05), berarti dapat disimpulkan bahwa ada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang dilakukan senam hamil.

2. PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru tentang penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang dilakukan senam hamil pada bulan Maret hingga Juni 2019 diperoleh dari 15 responden adalah nilai rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil adalah 3,87 dan nilai rata-rata intensitas nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil adalah 1,73.

Kehamilan membawa banyak perubahan pada tubuh seorang wanita sehingga akan menimbulkan beberapa rasa

sakit dan nyeri. Perubahan yang terjadi memberikan dampak ketidaknyamanan pada ibu hamil. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung (Maryunani, 2013). Nyeri punggung merupakan rasa nyeri yang dirasakan pada punggung bawah yang sumbernya adalah tulang belakang daerah spinal (punggung bawah), otot, darah atau struktur lainnya disekitar daerah tersebut.

Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat terjadi sepanjang masa kehamilan. Nyeri punggung disebabkan oleh beberapa faktor yaitu pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Hal ini yang menyebabkan nyeri punggung, dengan melakukan senam hamil secara teratur dipercaya dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil (Brayshaw, E. 2008).

Tingkat penurunan nyeri punggung yang terjadi pada penelitian ini skornya berkisar 1-2 setelah senam hamil. Menurut asumsi peneliti, penurunan skala nyeri yang dirasakan oleh masing-masing individu berbeda-beda. Ini terbukti dari selama penelitian ini dilakukan terdapat beberapa ibu hamil yang mengalami sedikit penurunan tingkat nyeri punggung setelah melakukan senam hamil.

Hasil uji statistik, didapatkan nilai *p-value* yaitu 0,001, hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nyeri punggung sebelum dengan sesudah dilakukan senam hamil. Nilai *p-value* sebesar

0,001 lebih kecil dari α yaitu 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang dilakukan senam hamil.

Senam hamil merupakan senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam proses persalinan normal (Manuaba, 2012). Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh, membantu memelihara keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil (Yu, 2010). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yosefa, dkk, 2014 dengan judul Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. Hasil penelitian yaitu pemberian senam hamil pada kelompok eksperimen menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil secara signifikan daripada kelompok kontrol. Nyeri punggung yang dirasakan responden pada kelompok eksperimen secara bertahap berkurang selama responden melakukan senam secara rutin.

Setelah diberikan senam hamil, banyak responden yang mengalami penurunan nyeri punggung secara signifikan. Hal ini disebabkan karena ketika responden bersedia melakukan senam hamil dengan benar dan teratur tekanan pada otot punggung atau pergeseran pada tulang punggung menjadi berkurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Isma'ul Lichayati (2013), dengan judul Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. Hasil penelitian tersebut didapatkan ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur maka semakin kecil mengalami nyeri punggung.

Pada penelitian Mera Delima, dkk (2015), dengan judul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri

Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh menyatakan bahwa pada kelompok yang melakukan senam hamil mengalami pengaruh penurunan nyeri punggung dengan yang tidak melakukan senam hamil tidak mengalami penurunan nyeri punggung. Sehingga penelitian ini, dengan adanya latihan relaksasi ini akan menimbulkan efek rileks pada salah satu fungsi syaraf parasimpatis adalah menurunkan produksi hormon adrenalin atau hormon epinefrin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenalin atau norepinefrin kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil menjadi lebih rileks dan tenang.

Sedangkan menurut penelitian Aini, dkk (2016), dengan judul Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, bahwa ada hubungan antara pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III yang dapat menyehatkan dan membugarkan ibu hamil dengan mengurangi keluhan yang timbul saat kehamila, serta menyiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan.

Dalam penelitian ini, setelah dilakukan 4 kali senam hamil terhadap 15 responden memiliki penurunan nyeri punggung yang berbeda. Penurunan yang paling kecil ada diangka 1 (nyeri ringan), hal ini dikarenakan ada gerakan yang sulit untuk dilakukan oleh ibu hamil yaitu gerakan seperti mengejan dengan posisi berbaring terlentang, kaki ditekuk dan dibuka kemudian kepala dan punggung atas diangkat untuk melihat bagian vulva.

SIMPULAN

a. Tingkat nyeri punggung yang dialami responden sebelum dilakukan senam

hamil paling banyak adalah nyeri punggung sedang (*mean* 3,87).

- b. Tingkat nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil yaitu nyeri punggung ringan (*mean* 1,72).
- c. Adanya penurunan yang signifikan antara *mean* intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam hamil dimana *p-value* 0.001 lebih kecil dari nilai α ($p < \alpha$ (0,05), berarti dapat disimpulkan bahwa senam hamil dapat menurunkan intensitas nyeri punggung ibu pada kehamilan trimester III.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada kepada Pimpinan Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo dan para responden.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Fraser, D.M., Cooper, A., 2009. *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta: EGC 508–9.
- [2] Husin, F., 2014. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- [3] Brayshaw, Eileen. 2012. *Senam Hamil Dan Senam Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC.
- [4] Delima, Mera, dkk. 2015. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015*. Sumatera Barat: STIKES Perintis.
- [5] Kurniati, Dewi, dkk. 2017. *Hubungan Efektifitas Teknik Message Dan Teknik*

Relaksasi Dengan Pengurangan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Klinik Pratama Medika Keluarga Cipinang Muara Jakarta Timur Tahun 2017. Jakarta: Universitas Nasional.

- [6] Lukman & Ningsih, Nurna. 2009. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan System Muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika
- [7] Manuaba. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- [8] Potter, P. A & Perry, A. G. 2012. *Fundamental Of Nursing*. Jakarta: EGC.
- [9] Riau, D. K. P. 2016. *Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun 2016*. Dinas Kesehatan Provinsi Riau: Pekanbaru.
- [10] Yosefa, dkk. 2014. *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. Riau: Universitas Riau.