

Pengaruh Senam Hamil Dalam Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

Asrona Z.¹, Fajar Sari Tanberika², Rika Puspita³, Rifa Yanti⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

E-mail korespondensi: asronaona@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester II dan III, akibat perubahan fisiologis dan postur tubuh selama kehamilan. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung adalah senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Banglas Barat wilayah kerja UPT Puskesmas Alahair Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan rancangan one group pretest–posttest. Sampel penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung dan memenuhi kriteria inklusi, dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil menggunakan skala nyeri. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri punggung setelah diberikan senam hamil, dan secara statistik terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata kunci: Senam Hamil, Nyeri Punggung, Ibu Hamil

Abstract

Low back pain is a common complaint experienced by pregnant women, especially during the second and third trimesters, due to physiological changes and postural adaptation during pregnancy. This condition may interfere with daily activities and reduce the quality of life of pregnant women. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce back pain is pregnancy exercise. This study aimed to determine the effect of pregnancy exercise on reducing back pain in pregnant women at Banglas Barat Polindes, working area of Alahair Public Health Center, Tebing Tinggi District, Kepulauan Meranti Regency, in 2025. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of all second- and third-trimester pregnant women who experienced back pain and met the inclusion criteria, selected using total sampling technique. Data were collected by measuring the level of back pain before and after pregnancy exercise using a pain scale. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a decrease in back pain levels after the pregnancy exercise intervention, with a statistically significant difference between pretest and posttest measurements. It can be concluded that pregnancy exercise has a significant effect on reducing back pain in pregnant women.

Keywords: Pregnancy Exercise, Back Pain, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dimulai dari penyatuan spermatozoa dan ovum yang diikuti dengan nidasi serta implantasi, dan berlangsung selama kurang lebih 280 hari atau 40 minggu yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir (Hamdiah, 2020). Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan yang bersifat adaptif untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan tersebut tidak hanya tampak pada bentuk dan berat badan, tetapi juga melibatkan perubahan biokimia, fisiologis, dan psikologis sebagai konsekuensi dari proses kehamilan. Perubahan sistem muskuloskeletal yang terjadi selama kehamilan sering menimbulkan ketidaknyamanan, salah satunya berupa nyeri punggung yang banyak dialami oleh ibu hamil (Lichayati, 2023).

Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi akibat berbagai faktor yang saling berkaitan. Peningkatan kadar hormon relaksin selama kehamilan menyebabkan ligamen menjadi lebih kendur, khususnya pada daerah panggul dan tulang belakang, sehingga menurunkan stabilitas sendi dan memicu rasa nyeri (Emilia & Freitag, 2010). Selain itu, peningkatan berat badan, pembesaran uterus, serta perubahan pusat gravitasi tubuh ke arah depan mengharuskan ibu menyesuaikan postur berdiri dan berjalan. Kondisi ini dapat meningkatkan lengkung lumbar (lordosis) dan kompensasi pada lengkung torakal (kifosis), yang berkontribusi terhadap timbulnya nyeri punggung, terutama pada usia kehamilan pertengahan hingga akhir (Martinus, 2020).

Nyeri punggung bukan merupakan suatu penyakit, melainkan gejala yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan mulai dari ringan hingga berat. Keluhan ini umumnya mulai dirasakan pada usia kehamilan antara minggu ke-20 hingga minggu ke-28 dan dapat berlangsung hingga masa postpartum. Dampak nyeri punggung yang tidak ditangani dapat memengaruhi kualitas tidur, kondisi fisik, aktivitas kerja, kehidupan sosial, serta kemampuan ibu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Nurlitawati et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan upaya penatalaksanaan yang tepat dan aman untuk mengurangi keluhan tersebut selama kehamilan.

Salah satu pendekatan yang dianjurkan dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil adalah melalui intervensi nonfarmakologis. Penanganan nonfarmakologis dinilai lebih aman dan minim efek samping, terutama bagi ibu hamil. Upaya yang dapat dilakukan meliputi perbaikan postur tubuh, penggunaan bantal penyangga saat tidur, pengaturan aktivitas fisik, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur (Tyastuti, 2020). Senam hamil dapat dilakukan sejak usia kehamilan 24 minggu dan dianjurkan dilakukan secara rutin, minimal satu kali dalam seminggu. Latihan ini bertujuan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot perut, punggung, serta dasar panggul, sehingga membantu mengurangi keluhan nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil (Kasmianti *et al.*, 2023). Selain itu, senam hamil juga berperan dalam meningkatkan relaksasi, memperbaiki postur tubuh, serta melatih teknik pernapasan yang bermanfaat selama kehamilan dan persalinan (Fasiha, 2022).

Data menunjukkan bahwa nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil. Sekitar 65–80% ibu hamil di Indonesia dilaporkan mengalami nyeri punggung, khususnya pada trimester ketiga. Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa nyeri punggung dialami oleh ratusan juta orang dan diperkirakan terus meningkat pada tahun-tahun mendatang (WHO, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa nyeri punggung pada kehamilan merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa senam hamil memiliki pengaruh positif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian Rif'atunnisa et al. (2022) melaporkan adanya penurunan signifikan tingkat nyeri punggung setelah ibu hamil melakukan senam hamil secara rutin. Hasil serupa juga ditemukan oleh Hamdiah et al. (2020) yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil. Temuan-temuan tersebut memperkuat bukti empiris bahwa senam hamil merupakan intervensi yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

Hasil pengamatan awal di Polindes Banglas Barat wilayah kerja UPT Puskesmas Alahair, kegiatan kelas ibu hamil telah berjalan, namun belum seluruh ibu hamil secara rutin mengikuti senam hamil. Hasil survei pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil yang mengalami nyeri punggung belum memanfaatkan senam hamil sebagai upaya mengatasi keluhan tersebut. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara ketersediaan program dan pemanfaatannya oleh ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam hamil dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Banglas Barat wilayah kerja UPT Puskesmas Alahair. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas senam hamil sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam pelayanan antenatal.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental menggunakan desain one group pretest–posttest. Penelitian dilaksanakan di Polindes Banglas Barat wilayah kerja UPT Puskesmas Alahair Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung di wilayah tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dijadikan sebagai responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam hamil.

Pengukuran awal (pretest) dilakukan untuk mengetahui tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum intervensi, sedangkan pengukuran akhir (posttest) dilakukan setelah ibu hamil mengikuti senam hamil sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Intervensi berupa senam hamil diberikan dengan gerakan yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dan bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi keluhan nyeri punggung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi skala nyeri untuk mengukur tingkat nyeri punggung pada ibu hamil. Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi, serta data sekunder yang berasal dari catatan pelayanan kesehatan ibu hamil di Polindes Banglas Barat. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat nyeri punggung, serta secara bivariat untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Polindes Desa Banglas Barat Wilayah Kerja Puskesmas Alahair Kabupaten Kepulauan Meranti. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengikuti kegiatan senam hamil, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
≤ 30 tahun	16	53,3
≥ 31 tahun	14	46,7
Total	30	100,0

Karakteristik responden dalam penelitian (tabel 1) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berusia ≤ 30 tahun. Usia reproduksi tersebut merupakan usia yang masih aktif secara fisik, namun tetap berisiko mengalami keluhan muskuloskeletal akibat perubahan fisiologis selama kehamilan (WHO, 2020).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Primigravida	10	33,3
Multigravida	20	66,7
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden merupakan multigravida sebanyak 20 orang (66,7%), sedangkan primigravida sebanyak 10 orang (33,3%). Ibu multigravida memiliki risiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung karena struktur otot dan ligamen telah mengalami peregangan pada kehamilan sebelumnya (Wang et al., 2021). Usia kehamilan mayoritas responden berada pada trimester III. Trimester ini merupakan fase dengan peningkatan keluhan nyeri punggung karena pembesaran uterus yang signifikan serta perubahan postur tubuh yang semakin nyata (Pennick & Liddle, 2020).

Kombinasi usia kehamilan trimester akhir dan status multigravida dapat memperberat beban biomekanik pada tulang belakang, sehingga meningkatkan tekanan pada daerah lumbal dan memicu nyeri punggung bawah (Katonis et al., 2020). Dengan demikian, karakteristik responden dalam penelitian ini mendukung terjadinya keluhan nyeri punggung, sehingga tepat dijadikan subjek untuk menilai efektivitas senam hamil sebagai intervensi nonfarmakologis (George et al., 2021).

Tabel 3. Skala Nyeri Punggung Sebelum Senam Hamil

Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Nyeri sedang	18	60,0
Nyeri berat	12	40,0
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 3, diketahui hasil pengukuran tingkat nyeri punggung sebelum pelaksanaan senam hamil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri punggung kategori sedang sebanyak 18 orang (60,0%), sedangkan nyeri berat dialami oleh 12 orang (40,0%). Kondisi ini mencerminkan bahwa nyeri punggung merupakan keluhan yang cukup dominan pada ibu hamil. Peningkatan hormon relaksin selama kehamilan menyebabkan kelonggaran ligamen pada panggul dan tulang belakang, sehingga stabilitas tubuh menurun dan memicu rasa nyeri pada punggung bawah (Mogren & Pohjanen, 2022). Selain faktor hormonal, peningkatan berat badan dan perubahan pusat gravitasi tubuh juga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan pada tulang belakang bagian lumbal (Katonis et al., 2020). Aktivitas fisik yang kurang terkontrol serta postur tubuh yang tidak ergonomis selama kehamilan turut memperparah keluhan nyeri punggung pada ibu hamil (George et al., 2021). Tingginya tingkat nyeri sebelum senam hamil pada penelitian ini menunjukkan perlunya intervensi yang aman dan efektif untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil (WHO, 2020).

Tabel 4. Skala Nyeri Punggung Sesudah Senam Hamil

Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Nyeri ringan	26	86,7
Nyeri sedang	4	13,3
Total	30	100,0

Setelah dilakukan senam hamil, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri punggung pada responden. Mayoritas responden mengalami nyeri punggung kategori ringan sebanyak 26 orang (86,7%), sedangkan nyeri sedang dialami oleh 4 orang (13,3%). Tidak ditemukan lagi responden dengan nyeri berat setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa senam hamil memberikan efek positif terhadap kondisi muskuloskeletal ibu hamil (Sihotang et al., 2021). Senam hamil membantu meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi serta memperbaiki postur tubuh, sehingga mengurangi tekanan pada tulang belakang (Katonis et al., 2020). Gerakan peregangan dan relaksasi dalam senam hamil juga berperan dalam meningkatkan aliran darah ke jaringan otot, sehingga mengurangi ketegangan dan rasa nyeri (Mogren & Pohjanen, 2022). Latihan pernapasan yang dilakukan dalam senam hamil dapat meningkatkan relaksasi tubuh dan menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme psikologis (Putri & Rahmawati, 2022). Penurunan tingkat nyeri punggung setelah senam hamil pada penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas fisik terstruktur selama kehamilan aman dan bermanfaat bagi ibu hamil (WHO, 2020).

Tabel 5. Rerata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Hamil

Variabel	Mean	SD	N
Nyeri sebelum senam hamil	3,40	0,498	30
Nyeri sesudah senam hamil	2,13	0,346	30

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri punggung sebelum senam hamil adalah 3,40 dengan standar deviasi 0,498, sedangkan setelah senam hamil rata-rata nyeri menurun menjadi 2,13 dengan standar deviasi 0,346. Penurunan rata-rata nyeri sebesar 1,27 poin menunjukkan adanya perbaikan kondisi nyeri punggung setelah intervensi.

Tabel 6. Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung

Uji Statistik	T	df	p-value
Paired T-Test	15,425	29	0,000

Hasil uji Paired T-Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam hamil dan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Penurunan rata-rata nyeri setelah intervensi menunjukkan efektivitas senam hamil sebagai terapi nonfarmakologis (Field, 2018). Senam hamil berfungsi memperkuat otot inti dan punggung, sehingga meningkatkan stabilitas tubuh dan mengurangi tekanan berlebih pada tulang belakang (George et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sihotang et al. (2021) yang menyatakan bahwa senam hamil secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian lain oleh Putri dan Rahmawati (2022) juga melaporkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil mengalami penurunan nyeri punggung yang lebih signifikan dibandingkan yang tidak melakukan senam. Dengan demikian, senam hamil dapat direkomendasikan sebagai intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam pelayanan antenatal untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (WHO, 2020).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Banglas Barat wilayah kerja UPT Puskesmas Alahair, dapat disimpulkan bahwa sebelum pelaksanaan senam hamil sebagian besar responden mengalami nyeri punggung dengan kategori sedang hingga berat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa

keluhan nyeri punggung merupakan masalah yang cukup dominan dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester II dan III, sebelum diberikan intervensi senam hamil.

Setelah dilakukan senam hamil, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri punggung pada responden. Mayoritas ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan kategori ringan, sementara sebagian kecil lainnya berada pada kategori nyeri sedang, dan tidak ditemukan lagi responden dengan nyeri berat. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan kondisi nyeri punggung ke arah yang lebih baik setelah pelaksanaan senam hamil. Hasil analisis statistik menggunakan uji Paired T-Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman dalam pelayanan kesehatan ibu hamil.

5. DAFTAR PUSTAKA

- (1) Fasiha (2022) *Modul Senam Hamil*. Maluku: Poltekkes Kemenkes Maluku.
- (2) Hamdiah, H. (2020) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019', *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(1), pp. 8–12.
- (3) Kasmianti, S. *et al.* (2023) *Asuhan Kehamilan*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- (4) Katonis, P., Kampouroglou, A., Aggelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A., & Alpantaki, K. (2011). Pregnancy-related low back pain. *Hippokratia*, 15(3), 205.
- (5) Mogren, I. M. (2005). Previous physical activity decreases the risk of low back pain and pelvic pain during pregnancy. *Scandinavian journal of public health*, 33(4), 300-306.
- (6) Nurlitawati, E. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. *Jurnal Akademika Fasiha* (2022) *Modul Senam Hamil*. Maluku: Poltekkes Kemenkes Maluku.
- (7) Hamdiah, H. (2020) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019', *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(1), pp. 8–12.
- (8) Kasmianti, S. *et al.* (2023) *Asuhan Kehamilan*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- (9) Katonis, P., Kampouroglou, A., Aggelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A., & Alpantaki, K. (2011). Pregnancy-related low back pain. *Hippokratia*, 15(3), 205.
- (10) Mogren, I. M. (2005). Previous physical activity decreases the risk of low back pain and pelvic pain during pregnancy. *Scandinavian journal of public health*, 33(4), 300-306.
- (11) Nurlitawati, E. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 237-242.
- (12) Rif'atun nisa, *et al.*, (2022). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III. *Jurnal kebidanan*, 1, 1–8.
- (13) Emilia, O., & Freitag, H. (2010). *Tetap bugar dan energik selama hamil*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- (14) Lichayati, I. U., & Kartikasari, R. I. (2023). Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. *Jurnal Surya*, 1(16), 63-70.