

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo

Sitti Alang^{1*}, Frani Mariana², Luthfia Hidayati Rahman³, Yayuk Puji Lestari⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia

Email: reheulfa@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Sakit punggung pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh struktur ligamen dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah mendapat tekanan berat pada ibu hamil tua. Salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung yaitu dengan senam hamil. Peneliti melakukan tanya jawab kepada 10 ibu hamil trimester III didapatkan 8 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung. **Tujuan:** Mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan Quasy Experimental Design (Eksperimen Semu), dalam satu kelompok (*one group pre test post test*). Teknik pengambilan sampel ini dengan menggunakan *Purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo sebanyak 10 orang. **Hasil:** ibu yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil didapatkan hasil sedikit nyeri sebanyak 4 orang (40%) sedangkan ibu yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil didapatkan hasil tidak nyeri sebanyak 5 orang (50%), Setelah dilakukan uji Wilcoxon didapatkan hasil p value $0,04 < 0,05$. **Simpulan:** ada Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo. Petugas kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi di wilayah Puskesmas Lolo sehingga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. Salah satunya dengan cara mengajak ibu hamil untuk melakukan senam hamil secara rutin setiap minggu

Kata Kunci: Ibu Hamil, Nyeri Punggung, Senam Hamil

Abstract

Background: Back pain in the third trimester of pregnancy is caused by the ligaments and muscles of the middle and lower spine being under heavy pressure in late pregnancy. One way to reduce back pain is through prenatal exercises. Researchers conducted a questionnaire with 10 pregnant women in their third trimester and found that 8 of them experienced back pain. **Objective:** To determine the effect of prenatal exercise on lower back pain in pregnant women in their third trimester in the Lolo Community Health Center work area. **Method:** This study used a quasi-experimental design with a one-group pre-test-post-test design. The sampling technique used purposive sampling. The sample consisted of 10 pregnant women in their third trimester in the Lolo Community Health Center work area. **Results:** Four women (40%) experienced back pain before prenatal exercise and 5 women (50%) experienced no pain after prenatal exercise. A Wilcoxon test yielded a p-value of $0.04 < 0.05$. **Conclusion:** There is an effect of prenatal exercise on lower back pain in pregnant women in their third trimester in the Lolo Community Health Center work area. Health workers are expected to provide information at the Lolo Community Health Center to reduce back pain in pregnant women in the third trimester. One way to do this is by encouraging pregnant women to do regular prenatal exercises every week.

Keywords: Pregnant Women, Back Pain, Prenatal Exercises

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode transformatif dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang signifikan karena pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi dan janin. Seiring dengan berjalannya trimester kehamilan, wanita mengalami banyak sekali ketidaknyamanan, salah satunya 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. Nyeri punggung sering terjadi selama kehamilan; sering kali ibu akan mengabaikannya dan tidak melaporkannya. Namun, rasa tidak nyaman yang ditimbulkan oleh nyeri punggung sering kali memburuk seiring bertambahnya usia kehamilan (Endang Juita, 2024).

Sakit punggung pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh struktur ligamen dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah mendapat tekanan berat pada ibu hamil tua, aktivitas berat, posisi yang salah, kebutuhan cairan ibu kurang. Jika keluhan sakit punggung bagian bawah ibu berlangsung lama akan menyebabkan ketegangan pada ligament dan otot yang dapat menyebabkan kelelahan (Latief, 2016). Bentuk tubuh ibu hamil mengalami perubahan menyesuaikan dengan berat badan ibu dan besarnya janin yang dikandung, sehingga menyebabkan postur dan cara jalan ibu hamil berubah yang semula memiliki postur tubuh tegak menjadi lordosis, pada beberapa ibu hamil yang memiliki postur tubuh hiperlordosis dapat menyebabkan ibu mengalami sakit punggung

Para wanita akan mengalami berbagai macam ketidaknyamanan selama kehamilannya biasanya wanita yang hamil muda dan mengalami banyak keluhan seperti mual, muntah, meriang, lemas dan keluhan itu akan berakhir sampai bulan ketiga dalam kehamilan. Pada trimester ke dua ibu sudah bisa menyesuaikan dengan keadaan kehamilannya, nafsu makan sudah bertambah dan mual, muntah sudah mulai berkurang. Pada trimester ketiga perut ibu sudah mulai membesar, perubahan anatomis dan perubahan hormonal tersebut dapat menimbulkan keluhan pada ibu seperti nyeri punggung, sesak nafas, varises, konstipasi, dan lainnya (Silvana Putri, 2024).

Kesehatan ibu dan bayi merupakan salah satu menjadi perhatian dari *World Health Organization* (WHO), karena kesehatan merupakan hal yang sangat penting agar manusia dapat bertahan hidup dan bisa melakukan aktivitas. Untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat khususnya pemeliharaan peningkatan kesehatan, pencegahan secara menyeluruh dan terarah (Septiani, 2020).

Berdasarkan *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang merupakan program Pembangunan global berkelanjutan dari *Millenium development Goals* (MDGs). Cakupan tujuan dari SDGs yang terdiri dari 17 *Global goals*, yang salah satu tujuannya dibidang kesehatan adalah menurunkan angka kematian ibu sampai dengan angka 70/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia jauh lebih rendah di tahun 2022 yaitu 205 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Pencapaian tersebut harus tetap dipertahankan, bahkan didorong menjadi lebih baik lagi untuk mencapai target di tahun 2024 yaitu 183 kematian per 100.000 kelahiran hidup dan >70 kematian per 100.000 kelahiran hidup di tahun 2030 (Kemenkes, 2022).

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia sebanyak 303.000 per 100.000 KH. ASEAN secretariat (2020) mencatat jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN sebanyak 235 per 100.000 KH. Di Indonesia Angka Kematian Ibu (AKI) jauh lebih rendah di tahun 2022 yaitu 205 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Pencapaian tersebut harus tetap dipertahankan, bahkan didorong menjadi lebih baik lagi untuk mencapai target di tahun 2024 yaitu 183 kematian per 100.000 kelahiran hidup dan >70 kematian per 100.000 kelahiran hidup di tahun 2030 (Kemenkes, 2022). Menurut data profil kesehatan Provinsi Kalimantan Timur data Angka Kematian Ibu (AKI) di mengalami peningkatan dari tahun 2019-2021 dari sejumlah 79 menjadi 168 kematian. Peningkatan signifikan terjadi ditahun 2021 dari sejumlah 92 kematian menjadi 168 kematian (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur, 2021). AKI tahun 2022 terdapat 70 kematian dan meningkat tahun 2023 menjadi 72 kematian. Angka Kematian Ibu Tahun 2022 di kabupaten Paser sebanyak 8 orang atau 132 per 100.000 KH.

Perubahan fisik pada masa kehamilan menyebabkan terjadinya perubahan pusat gravitasi yang bergerak ke depan, tulang belakang akan sedikit melengkung ke belakang dan lambung bergeser ke atas, sedangkan keadaan inilah yang menyebabkan ibu hamil sering mengalami berbagai macam gangguan (Alita, 2020). Kehamilan trimester III merupakan usia akhir kehamilan dan menjelang persalinan. Kehamilan pada trimester ketiga ini disebut juga dengan kewaspadaan pada trimester III rasa Lelah depresi ringan dan ketidaknyamanan akan meningkat. Ketidaknyamanan pada ibu pada trimester III seperti sering buang kecil, bengkak pada kaki, sesak nafas dan sakit punggung (Sukartiningsih, 2020)

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester ketiga, nyeri punggung ini disebabkan adanya perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat badan maka pusat gravitasi berpindah kedepan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan postur berdirinya sebanyak 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilan trimester ketiga (Siregar et al., 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Melati tahun 2022 menyebutkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil trimester III Adalah usia kehamilan, umur, paritas, aktivitas sehari-hari yang berpengaruh terhadap nyeri punggung (Rosdiana, 2022).

Salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung ibu hamil yaitu dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal. Peran ibu hamil dalam mengikuti senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil Setelah kehamilan mencapai 28 minggu. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bagian bawah yang dirasakan oleh ibu hamil (Firdayani, 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo didapatkan bahwa terdapat 48 ibu hamil dari bulan November 2025. Peneliti melakukan tanya jawab kepada 10 ibu hamil trimester III didapatkan 8 orang ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada trimester III seperti nyeri punggung serta manfaat dilakukannya senam hamil. Hal inilah yang dijadikan dasar peneliti untuk mengangkat kasus tersebut untuk dijadikan penelitian yang berjudul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Experimental Design* (Eksperimen Semu), dalam satu kelompok (*one group pre test post test*). Untuk mengukur efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Penelitian ini telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo. Penelitian ini dilakukan di Bulan 1 – 16 Februari 2026, dengan sasaran ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo dibulan November sebanyak 48 orang. Teknik pengambilan sampel ini dengan menggunakan *Purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo sebanyak 10 sampai dengan 20. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan surat kelayakan etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian Universitas Sari Mulia No. 086/KEP-UNISM/I/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Senam Hamil

No	Senam hamil	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Senam hamil	10	100
	Jumlah	10	100

Sumber : Data Primer 2025

Pada tabel 1, menunjukkan bahwa ibu yang diberikan perlakuan senam hamil sebanyak 10 orang (100%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sebelum Dilakukan Senam Hamil

No	Nyeri Punggung	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Sedikit nyeri	4	40
2	Sedikit lebih nyeri	3	30
3	Lebih nyeri	3	30
	Jumlah	10	100

Sumber : Data Primer 2025

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa ibu yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil didapatkan hasil sedikit nyeri sebanyak 4 orang (40%), sedikit lebih nyeri sebanyak 3 orang (30%) dan lebih nyeri sebanyak 3 orang (30%)

Tabel 3. Distribusi frekuensi sesudah dilakukan senam hamil

No	Nyeri Punggung	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Tidak nyeri	5	50
2	Sedikit nyeri	5	50
	Jumlah	10	100

Sumber : Data Primer 2025

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa ibu yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil didapatkan hasil tidak nyeri sebanyak 5 orang (50%), sedikit nyeri sebanyak 5 orang (50%)

Tabel 4. Uji Normalitas Data

No	Intervensi	Shapiro Wilk		
		Sig.	A	Kesimpulan
1	Nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil	.000	0,05	Tidak terdistribusi Normal
2	Nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil	.000	0,05	Tidak terdistribusi Normal

Sumber : Hasil Pengolahan Data

Dapat dilihat pada tabel 4, bahwa nilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil didapatkan hasil bahwa nilai p value 0,000 yang artinya $p < 0,05$ sehingga data penelitian tidak terdistribusi normal, yang kemudian dilakukan perhitungan menggunakan uji Wilcoxon, yang didapatkan:

Tabel 5. Uji *Wilcoxon*

	Wilcoxon		
	Mean	Sig	Kesimpulan
Nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil	5.50	0,04	Ada pengaruh
Nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil			

Berdasarkan tabel 5, didapatkan hasil p value $0,04 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo

Pembahasan

Nyeri punggung sebelum diberikan senam hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 10 responden didapatkan bahwa ibu yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil didapatkan hasil sedikit nyeri sebanyak 4 orang (40%), sedikit lebih nyeri sebanyak 3 orang (30%) dan lebih nyeri sebanyak 3 orang (30%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dheby Firdayani yang menyebutkan bahwa ibu yang sebelum dilakukan senam hamil memiliki skala nyeri terbanyak Adalah sangat nyeri.

Nyeri punggung merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung saat hamil ini terjadi akibat adanya perubahan dari hormon kehamilan yang dapat meningkatkan hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas. Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung sangat berkaitan dengan penambahan berat badan ibu selama kehamilan, sehingga membuat perubahan postur bentuk tubuh ibu karena adanya pembesaran dari uterus. Nyeri punggung yang banyak dialami ibu hamil pada trimester III ini adalah disebabkan karena aktivitas ibu yang berlebihan, sehingga menimbulkan kelelahan yang mengakibatkan nyeri pada bagian punggung bawah. Selain itu juga dengan bertambahnya besar uterus ibu sehingga hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung bawah.

Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil ini Adalah dengan penambahan berat badan ibu, perubahan postur tubuh karena adanya pembesaran uterus, sehingga menyebabkan 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 fisik.

Menurut peneliti nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III ini disebabkan karena adanya aktivitas fisik yang berlebihan, sehingga bisa menimbulkan kelelahan yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian punggung bawah, selain itu semakin besarnya perut ibu sehingga membuat semakin besarnya juga nyeri punggung yang alami.

Nyeri punggung sesudah diberikan perlakuan senam hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 10 responden didapatkan bahwa ibu yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil didapatkan hasil tidak nyeri sebanyak 5 orang (50%), sedikit nyeri sebanyak 5 orang (50%). Dapat dilihat perubahan yang signifikan skala nyeri ibu hamil setelah diberikan senam hamil selama 4 kali pertemuan selama 3 minggu. Dalam penelitian ini terjadinya penurunan nyeri punggung yang ibu rasakan karena adanya kepatuhan ibu hamil dalam melakukan senam hamil, penurunan nyeri yang ibu rasakan berkurang namun tidak signifikan, hal ini dapat disebabkan senam hamil yang dilakukan ketika ibu memasuki trimester III, dan juga menurut penelitian (Firdayani, 2022)

menyebutkan bahwa senam hamil merupakan terapi Latihan gerak yang diberikan pada hamil pada trimester II dan III yang bertujuan untuk mempersiapkan diri ibu hamil baik fisik maupun mental dan juga merupakan metode mempertahankan kebugaran dan mempermudah proses persalinan dan dapat juga meringankan nyeri punggung yang ibu rasakan.

Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti Rumah Sakit, Puskesmas, klinik ataupun pusat pelayanan kesehatan lainnya. Peran ibu dalam mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan ibu dan meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didapat senam hamil terdapat gerakan yang dipusatkan pada otot untuk kebugaran dan berfungsi pada proses persalinan (Oktavia et al., 2024).

Menurut (Gonsianus Geta et al., 2020) bahwa pelaksanaan senam hamil secara rutin pada ibu hamil Trisemester III sebanyak 2 kali / minggu selama 3 minggu dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil tersebut. Hal ini disebabkan karena gerakan yang ada dalam senam hamil dapat mencegah tegangan yang berlebih pada ligamen pelvis sehingga dapat memperkuat otot abdomen dan mengakibatkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan peneliti bahwa ada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil setelah dilakukan senam hamil selama 4 kali pertemuan selama 3 minggu.

Efektifitas senam hamil terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil

Hasil uji statistic bahwa nilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil didapatkan hasil bahwa nilai p value 0,000 yang artinya $p < 0,05$ sehingga data penelitian tidak terdistribusi normal, yang kemudian dilakukan perhitungan menggunakan uji Wilcoxon. Setelah dilakukan uji Wilcoxon didapatkan hasil p value $0,04 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo

Ketika ibu hamil melakukan senam hamil maka mengaktifkan hormon yang berfungsi sebagai morfin yang terbukti erat kaitannya dengan penurunan rasa nyeri. Hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan yang menyebutkan senam hamil tidak efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, namun penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Firdayani, 2022) yang menyatakan ada pengaruh penurunan nyeri Setelah melaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Menurut (Firdayani, 2022) menyebutkan ibu hamil yang melakukan rutin senam hamil, maka akan menurunkan nyeri punggung karena Latihan fisik yang berupa gerakan tertentu mampu membuat elastis otot dan ligament yang ada dipanggul, memperbaiki sikap tubuh mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur Teknik pernapasan, Dengan senam hamil tertama dapat melatih tonus otot abdomen bagian dalam yang merupakan penopang utama dari tulang belakang, Begitu juga gerakan ini dapat mempertahankan tonus otot sehingga tetap berfungsi dengan baik dan Latihan ini akan mempertahankan serat otot .

Menurut (Pusporini, 2022) menyebutkan bahwa dengan pemberian video senam hamil dapat memberikan pengaruh terhadap ibu hamil yang memiliki keluhan nyeri punggung pada Trimester III. Ibu hamil mempragakan senam hamil dengan bantuan video senam hamil secara rutin sehingga dapat menurunkan keluhan nyeri punggung yang dirasakan. Penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil dapat berkurang dengan dilakukannya senam hamil secara teratur. Senam hamil merupakan salah satu terapi non komplementer yang dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, karena dengan melakukan senam hamil dapat membuat

otot dan ligamen pada panggul lebih elastis sehingga diharapkan dapat mengurangi skala nyeri (Adnan, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa dengan senam hamil secara rutin dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Maka peneliti merekomendasi senam hamil dilakukan secara rutin dan berkala kepada setiap ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah di wilayah kerja Puskesmas Lolo. Senam hamil dengan gerakan sederhana dan ringan membuat ibu hamil mudah untuk melakukan dan mengingat senam hamil hal ini membuat ibu hamil merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam hamil. Manfaat dari senam hamil salah satunya adalah dapat meringankan gejala nyeri punggung, karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat membuat elastisitas otot untuk kebugaran. Ketika ditanya gerakan yang paling nyaman untuk punggung, responden mengatakan saat melakukan gerakan dengan posisi tidur terlentang dengan kaki ditekuk, tangan di samping, kemudian mengangkat perut dan area bokong ke atas. Selain itu juga gerakan yang terasa nyaman adalah pada saat melakukan gerakan khusus untuk melatih otot pinggang dengan posisi berdiri.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ibu yang diberikan perlakuan senam hamil sebanyak 10 orang (100%).
- 2) Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ibu yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil didapatkan hasil sedikit nyeri sebanyak 4 orang (40%), sedikit lebih nyeri sebanyak 3 orang (30%) dan lebih nyeri sebanyak 3 orang (30%).
- 3) Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ibu yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil didapatkan hasil tidak nyeri sebanyak 5 orang (50%), sedikit nyeri sebanyak 5 orang (50%).
- 4) Hasil uji statistic bahwa nilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil didapatkan hasil bahwa nilai p value 0,000 yang artinya $p < 0,05$ sehingga data penelitian tidak terdistribusi normal, yang kemudian dilakukan perhitungan menggunakan uji Wilcoxon. Setelah dilakukan uji Wilcoxon didapatkan hasil p value $0,04 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Alfian. (2022). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Semarang Medical Center (Smc) Telogorejo Semarang*.
- Aisyah, & Juliati. (2019). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Manfaat Pemeriksaan Anc Di Klinik Nurlina Secanggang Tahun 2019*.
- Alita, R. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. In *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* (Vol. 4, Issue 1).
- Arikunto. (2022). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi Iv)*.
- Arisanti, Eka. (2022). *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Tm Iii Di Wilayah Kerja Bpm Bidan S Kota Bengkulu*.
- Endang Juita, K. (2024). Pengaruh Senam Hamil Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur (11, Trans.).

- In *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* (Vol. 11, Issue 8).
[Http://ejournalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kesehatan](http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan)
- Firdayani, Dheby. (2022). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii*.
- Hidayat A. Asiz Almual. (2018). *Pengantar Buku Keperawatan Anak*. Egc.
- Kemenkes. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Kresensia Kondamaru, Dwi Agustian Faruk Ibrahim, & Ayu Puspita. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Kunjungan Antenatal Care (Anc) Di Wilayah Kerja Puskesmas Bapinang. *The Journal General Health And Pharmaceutical Sciences Research*, 2(2), 95–110. <https://doi.org/10.57213/Tjghpsr.V2i2.426>
- Miharja Bihalia, S., Nuryanti Zulala, N., & Khusnul Dwihestie, L. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester Ii Dan Iii Di Puskesmas Kasihan I Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 142. <https://doi.org/10.36419/Jki.V15i1.997>
- Nasution, I. (2020). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidak Nyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii*.
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan Notoatmodjo S*.
- Oktavia, Y., Suhat, S., Riyanto, A., & Nugrahaeni, D. K. (2024). Senam Hamil Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Keperawatan Profesional (Kepo)*, 5(2), 207–223. <https://doi.org/10.36590/Kepo.V5i2.1035>
- Rifai, N. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Dipuskesmas Kecamatan Cempaka Putih Dan Puskesmas Kecamatan Kemayoran*.
- Rosdiana. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13, 98–105.
- Septiani, E. (2020). Lentera Perawat L P Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktik Bidan Mandiri. *Lentera Perawat*, 1(1).
- Silvana Putri, E. (2024). *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Tpm Mardianum Tahun 2024*.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/Jbc.V3i1.131>
- Sukartiningsih. (2020). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Keteraturan Melaksanakan Antenatal Care Di Puskesmas Pembantudauh Puri Denpasar Tahun 2014*.
- Yuliasuti, E. (2022). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm “ L ” Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm “ L ” Guntung Manggis Kota Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(2), 2549–4058. <https://doi.org/10.33859/Dksm.V13i2>
- Zahria Arisanti, A., Susilowati, E., Husniyah, I., Studi Kebidanan Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan, P., Kedokteran, F., & Sultan Agung Semarang, I. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Antenatal Care (Anc) Dengan Kunjungan Anc. *Faletehan Health Journal*, 11(1), 90–96. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/fhj