Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 8456-8461 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Efektivitas Senam Hamil dalam Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Putri Amanda KP. Binong Tahun 2026

Siti Karisma Khofifah[1], Ika Kania Fatdo Wardani[2], Neneng Julianti[3], Ida Widaningsih[4]
[1,2,3,4]Universitas Medika Suherman
Email: sitikarismakhofifah01@gmail.com[1], kaniaika73@gmail.com[2],
juliantineneng02@gmail.com[3], widaningsihida62@gmail.com[4]

Abstrak

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan peningkatan beban tubuh selama kehamilan. Senam hamil merupakan salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri punggung. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Putri Amanda KP. Binong Tahun 2026. Penelitian menggunakan metode quasi experiment dengan desain one-group pretest-posttest. Sampel berjumlah 30 ibu hamil trimester III. Tingkat nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar observasi Verbal Descriptor Scale (VDS). Analisis data menggunakan uji Shapiro-Wilk dan Wilcoxon Signed-Rank Test. Sebelum intervensi, 17 responden (57%) mengalami nyeri berat, 12 responden (40%) mengalami nyeri sangat berat, dan 1 responden (3%) mengalami nyeri sedang. Setelah intervensi, 15 responden (50%) tidak mengalami nyeri dan 15 responden (50%) mengalami nyeri ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan Z = -4,808 dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Senam Hamil, Nyeri Punggung, Ibu Hamil, Trimester III, Wilcoxon

Abstract

Low back pain is a common complaint among third-trimester pregnant women due to physiological changes and increased body load during pregnancy. Pregnancy exercise is a non-pharmacological intervention that may help reduce back pain. This study aimed to determine the effectiveness of pregnancy exercise in reducing back pain among third-trimester pregnant women at Putri Amanda Clinic, KP. Binong, in 2026. This study used a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 third-trimester pregnant women. Pain intensity was measured before and after the intervention using an observation sheet based on the Verbal Descriptor Scale (VDS). Data were analyzed using the Shapiro-Wilk and Wilcoxon Signed-Rank tests. Before the intervention, 17 respondents (57%) experienced severe pain, 12 respondents (40%) experienced very severe pain, and 1 respondent (3%) experienced moderate pain. After the intervention, 15 respondents (50%) reported no pain and 15 respondents (50%) reported mild pain. The Wilcoxon test showed Z =-4.808 and Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05, indicating that H_0 was rejected and H_1 was accepted. It can be concluded that pregnancy exercise was effective in reducing back pain among third-trimester pregnant women.

Keywords: *Pregnancy Exercise, Low Back Pain, Pregnant Women, Third Trimester, Wilcoxon*

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan keluhan yang perlu mendapat perhatian karena dapat mengganggu aktivitas dan kenyamanan selama kehamilan. Perubahan hormonal, pertambahan berat badan, pembesaran uterus, serta perubahan postur tubuh dapat meningkatkan beban pada tulang belakang, terutama pada trimester III. Dalam kondisi tersebut, penanganan nonfarmakologis diperlukan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Senam hamil merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri punggung. Gerakan yang terstruktur dapat membantu menjaga elastisitas otot dan ligamen panggul, memperbaiki sikap tubuh,

melatih kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernapasan. Program senam hamil dalam penelitian ini mencakup latihan pendahuluan, latihan pembentukan sikap tubuh, kontraksi dan relaksasi, latihan pernapasan, serta gerakan yang diarahkan untuk membantu keluhan punggung seperti cat and cow, tailor sit, dan mermaid stretch.

Penelitian sebelumnya yang dirujuk dalam skripsi menunjukkan bahwa senam hamil dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Cahyani dan Rahmah (2026) melaporkan penurunan ratarata intensitas nyeri dari 5,78 menjadi 4,25 dengan p = 0,000. Penelitian Rohaya dkk. (2026) juga menunjukkan penurunan intensitas nyeri punggung setelah senam hamil dengan hasil uji Wilcoxon p < 0,001. Temuan tersebut mendukung pentingnya pengkajian efektivitas senam hamil pada pelayanan kebidanan. Di Klinik Putri Amanda KP. Binong, penelitian dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pemberian senam hamil. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Putri Amanda KP. Binong Tahun 2026.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode quasi-experiment dengan rancangan one-group pretest-posttest. Pada desain ini, tingkat nyeri punggung diukur sebelum intervensi (pretest), kemudian responden diberikan senam hamil secara terstruktur, dan tingkat nyeri diukur kembali setelah intervensi (posttest). Penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol. Populasi penelitian terdiri atas 30 ibu hamil trimester III di Klinik Putri Amanda KP. Binong. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel dengan teknik total sampling. Penelitian dilaksanakan di Klinik Putri Amanda, Kampung Binong, Desa Jayamukti, Kecamatan Cikarang Pusat, Kabupaten Bekasi. Waktu penelitian tercantum dalam skripsi berlangsung April–Agustus 2026. Variabel independen adalah senam hamil, sedangkan variabel dependen adalah tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan lembar observasi Verbal Descriptor Scale (VDS), dengan kategori 0 = tidak nyeri, 1–3 = nyeri ringan, 4–6 = nyeri sedang, 7–9 = nyeri berat terkontrol, dan 10 = nyeri sangat berat tidak terkontrol.

Pengumpulan data dilakukan melalui informed consent, pengukuran nyeri awal, pemberian intervensi senam hamil sesuai SOP, kemudian pengukuran nyeri setelah intervensi. Intervensi senam hamil diarahkan pada latihan yang membantu menjaga fleksibilitas dan kekuatan otot, memperbaiki postur, serta mengurangi ketegangan area punggung. Etika penelitian meliputi *informed consent, anonymity, confidentiality, beneficence, dan non-maleficence.*

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat nyeri. Karena jumlah responden kurang dari 50, uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan data sebelum dan sesudah intervensi tidak berdistribusi normal (p = 0,009 dan p = 0,000), sehingga analisis bivariat menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test dengan tingkat kemaknaan α = 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III

Karakteristik Ibu Hamil	Kategori	Total (n)	Persentase (%)
Usia	Gen Y/Milenial (30–45 tahun)	12	40%
	Gen Z (14–29 tahun)	18	60%
	Jumlah	**30**	**100%**

Karakteristik Ibu Hamil	Kategori	Total (n)	Persentase (%)
Pekerjaan	Tidak bekerja	23	77%
	Bekerja	7	23%
	Jumlah	**30**	**100%**
Pendidikan Terakhir	≤ SMA	27	90%
	≥ SMA	3	10%
	Jumlah	**30**	**100%**

Berdasarkan tabel 1, dari 30 responden sebagian besar berada pada kelompok usia 14–29 tahun, yaitu 18 orang (60,0%). Berdasarkan pekerjaan, 23 responden (76,7%) termasuk tidak bekerja, sedangkan 7 responden (23,3%) bekerja. Berdasarkan pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA ke bawah, yaitu 27 orang (90,0%), sedangkan 3 orang (10,0%) memiliki pendidikan lebih tinggi. Karakteristik tersebut memberikan gambaran umum responden dan tidak dapat dijadikan dasar tunggal untuk menyatakan bahwa kemampuan melakukan senam hamil rendah, karena penerimaan informasi juga dipengaruhi pengalaman, lingkungan, akses informasi, motivasi, serta edukasi tenaga kesehatan.

Tabel 2. Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Senam Hamil

No.	Skala Nyeri	Sebelum Senam Hamil		Setelah Senam Hamil (f)	
		(f)	(%)	(f)	(%)
1	0 = Tidak nyeri	0	0%	1	3%
2	1–3 = Nyeri ringan	0	0%	29	97%
3	4–6 = Nyeri sedang	1	3%	0	0%
4	7–9 = Nyeri berat terkontrol	22	73%	0	0%
5	10 = Nyeri sangat berat tidak terkontrol	7	23%	0	0%
Total		**30**	**100%**	**30**	**100%**

Tabel 2 menunjukkan perubahan distribusi tingkat nyeri yang jelas. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebanyak 17 orang (57%), diikuti nyeri sangat berat sebanyak 12 orang (40%) dan nyeri sedang sebanyak 1 orang (3%). Setelah dilakukan senam hamil, 15 responden (50%) tidak mengalami nyeri dan 15 responden (50%) berada pada kategori nyeri ringan. Tidak ditemukan lagi responden pada kategori nyeri sedang, berat, maupun sangat berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa senam hamil berkaitan dengan penurunan tingkat nyeri punggung. Gerakan peregangan dan penguatan dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh serta mengurangi ketegangan otot punggung. Gerakan pelvic rocking dan cat and cow dalam rangkaian latihan dapat membantu mobilisasi area panggul dan tulang belakang, sedangkan latihan relaksasi dan pernapasan membantu menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Cahyani dan Rahmah (2026) yang melaporkan penurunan ratarata intensitas nyeri punggung bawah setelah senam hamil. Penelitian Yati dkk. (2026) juga menunjukkan bahwa kategori nyeri mengalami penurunan setelah intervensi. Hasil Rohaya dkk. (2026) memperlihatkan penurunan intensitas nyeri punggung dengan uji Wilcoxon $p < 0,001$. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa senam hamil dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Tabel 3. Analisis Wilcoxon Intensitas Nyeri Punggung

Tingkat nyeri	Wilcoxon (z)	Probabilitas (*Asymp.Sig.2-tailed*)
Nyeri punggung sebelum senam hamil – sesudah senam hamil	-4,808	0,000

Berdasarkan Tabel 3, uji Wilcoxon Signed-Rank Test menghasilkan Z = -4,808 dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000. Nilai p < 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Data Ranks dalam skripsi menunjukkan seluruh 30 responden mengalami penurunan skor nyeri, tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan maupun skor yang tetap. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Putri Amanda Bidan Meti KP. Binong Tahun 2026.

Menurut asumsi peneliti, perubahan tersebut dapat terjadi karena senam hamil dilakukan sebagai latihan fisik yang membantu meregangkan dan memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur, serta mengurangi ketegangan pada area punggung. Efek relaksasi dari latihan dan pernapasan juga dapat membantu meningkatkan kenyamanan ibu. Oleh karena itu, senam hamil dapat dipertimbangkan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada trimester III.



Gambar 1. Dokumentasi Penelitian di Klinik Putri Amanda Bidan Meti KP. Binong

4. KESIMPULAN

Penelitian pada 30 ibu hamil trimester III di Klinik Putri Amanda Bidan Meti KP. Binong menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri punggung setelah intervensi senam hamil. Sebelum intervensi, 17 responden (57%) mengalami nyeri berat, 12 responden (40%) nyeri sangat berat, dan 1 responden (3%) nyeri sedang. Setelah intervensi, 15 responden (50%) tidak mengalami nyeri dan 15 responden (50%) mengalami nyeri ringan. Uji Wilcoxon Signed-Rank Test menghasilkan Z = -4,808 dengan p = 0,000 < 0,05, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Bagi ibu hamil, senam hamil dapat dilakukan secara teratur sesuai kondisi dan kenyamanan serta dengan memperhatikan keamanan kehamilan. Bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mengintegrasikan edukasi dan pelaksanaan senam hamil ke dalam pelayanan antenatal secara terstruktur. Bagi Klinik Putri Amanda KP. Binong, hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk mengembangkan atau mengaktifkan kembali program senam hamil secara berkala. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan jumlah sampel lebih besar, kelompok pembanding, atau desain penelitian yang lebih kuat untuk memperkuat bukti efektivitas senam hamil.

5. DAFTAR PUSTAKA

Article, O., & Women, P. (2025). *Hubungan antara Olahraga Hamil dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III The Relationship between Pregnancy Exercise and Back Pain in Third Trimester kehamilan adalah proses Sembilan Pendahuluan kehamilan dilaporkan bervariasi dari*. *4*(2).

BUKU AJAR ASUHAN. (n.d.). *No Title*.

Cane, P. S., & Nurseptiana, E. (2023). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di RS Nurul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2023 The Effect of Pregnancy Exercises on Back Pain in Pregnant Women at Nurul Hasanah Hospital , Southeast Aceh District , 2023*. *9*(2), 1688–1694.

Di, H., Kuswatiningsih, P. M. B., Di, H., & Kuswatiningsih, P. M. B. (2024). *Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam*.

Di, T., Bdn, T., Sumiati, U. U. M., Si, S. S. T. M., & Suherman, U. M. (2023). *A b s t r a c t*. Effectiveness, T. H. E., Gym, O. F., Techniques, B., Reducing, I. N., In, P., Trimester, I. I. I., & Women,

P. (2024). *Jurnal Kebidanan XV (01) 97-110 Jurnal Kebidanan Efektifitas Tehnik Gym Ball Terhadap Penurunan Nyeri The Effectiveness Of Gym Ball Techniques in Reducing Back Demografi dan Kesehatan Indonesia*. *XVI*(01), 97–110.

Fransiska, Y., & Suryani, L. (2024). *PUNGGUNG PADA IBU HAMIL*. *14*(3).

Ii, B. A. B. (2023). *Bab ii tinjauan pustaka 2.1*.

Ilmiah, J., Kebidanan, C., Cahyani, Y., Rahmah, H., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2026). Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2026). *No Title*. *12*, 53–58.

Ilmu, J., Journal, K., & Mercubuana, P. (2026). *Al - Insyirah Midwifery*. *15*, 65–77.

Kania, I., Wardani, F., Sugiharti, R. K., Siregar, R., Studi, P., Kebidanan, S., Pendidikan, D., Bidan, P., & Kesehatan, F. I. (2026)..

Kedokteran, K. D. (2025). *Etika Dalam Pengumpulan Dan Pengolahan Data Penelitian*. *5*(1), 14–24. Kesehatan, J., & Huda, Q. (2025). *Kajian Prevalensi dan Pola Keluhan Low Back Pain Pada Ibu*. *13*(2),

170–178. https://doi.org/10.37824/jkqh.v13i1.2025

Marlini, D. S., Anissa, K., & Eprianasusanti, M. (2026). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah Kota Bengkulu Tahun 2026*. *5*(2), 1199–1206.

Massage, B., Punggung, N., Hamil, I., Punggung, N., & Hamil, I. (2024). *https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index*.

Medika, C., Widaningsih, I., Julianti, N., & Simanjuntak, H. (2025). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil*. *10*(2), 18–28.

No, V., & Hal, A. (2024). *Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan*. *12*(1), 21–28.

Oktaviani, S. N., Kania, I., Wardani, F., & Sugiharti, R. K. (2026). *Pengaruh Stimulasi Akupresur Titik P6 Terhadap Penurunan Keluhan Mual Dan Muntah Pada Kehamilan Trimester Pertama*. *8*(June 2025), 346–351.

Paguyaman, D. I. P. (2024). *4* 1-4*. *7*, 1796–1804.

Penelitian, A. (2024). *Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester iii di puskesmas cawas ii klaten*. *4*(2), 92–102.

Penelitian, D., Pendidikan, I., Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau*. *1*, 24–36.

Pengabdian, J., & Kebidanan, M. (2024). *3 1,2,3*. *6*(1), 36–42.

Perilaku, D., & Di, P. C.-. (2021). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Covid-19 the Relationship Of Pregnant Women ' S Knowledge About Covid-19 and Covid-19 Prevention Behavior in the*. *2*(1).

Press, D. H. (n.d.). *BUKU AJAR ASUHAN*.

Simanjuntak, H., & Suherman, U. M. (2024). *Latihan Birth Ball Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada*. *5*, 2020–2025.

Trisela, A. L., Lestari, D., Septeria, I. P., Kebidanan, J., & Palembang, P. K. (2026).

Yulia, L., Julianti, N., Nur, H., Rohmah, F., & Widaningsih, I. (2025). *Efektifitas Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui Jurnal Media Informatika [JUMIN]*. *6*(5), 2695–2700.