

**PENGARUH INTENSITAS SENAM HAMIL TERHADAP  
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SURALAGA**

**SKRIPSI**



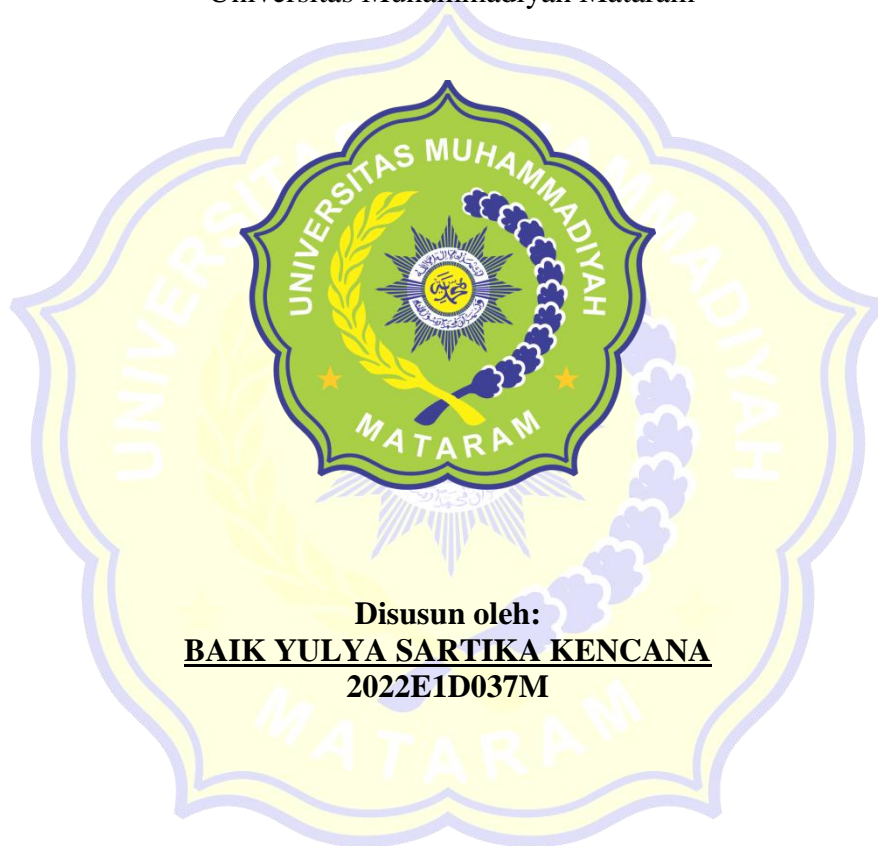
**Disusun oleh:  
BAIK YULYA SARTIKA KENCANA  
2022E1D037M**

**PROGRAM STUDI SI KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
TAHUN 2022/2023**

**PENGARUH INTENSITAS SENAM HAMIL TERHADAP  
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SURALAGA**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Mataram



**PROGRAM STUDI SI KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
TAHUN 2022/2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### PENGARUH INTENSITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SURALAGA

#### SKRIPSI

Disusun oleh:  
**BAIK YULYA SARTIKA KENCANA**  
**2022E1D037M**

Telah Memenuhi Persyaratan Dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Mataram

Hari/Tanggal:.....

*Juin / 3 Juli 2023*

Menyetujui,

Pembimbing Utama



(Ni Wayan Ari Adiputri, M.Kes)  
NIDN: 08.2203.8801

Pembimbing Pendamping



(Catur Esty Pamungkas, M. Keb)  
NIDN: 08.1302.8902

## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGARUH INTENSITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SURALAGA

#### SKRIPSI

Disusun oleh:  
**BAIK YULYA SARTIKA KENCANA**  
**2022E1D037M**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

Dewan Penguji	Tanggal	TandaTangan
1. Ketua Tim Penguji : Ni Wayan Ari Adiputri, M.Kes	28/7 2023	
2. Penguji I : Risa Arieska, M.Keb	27 Juli 2023	
3. Penguji II : Catur Esty Pamungkas, M. Keb	28/7-2023	

Mengesahkan  
Universitas Muhammadiyah Mataram  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Dekan,



**Apt. Nurul Qiyam, M.Farm.Klin**  
**NIDN: 0827108402**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa dalam laporan penelitian ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Mataram, 03 Juli 2023





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN  
PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
UPT. PERPUSTAKAAN H. LALU MUDJITAHID UMMAT

Jl. K.H.A. Dahlan No.1 Telp.(0370)633723 Fax. (0370) 641906 Kotak Pos No. 108 Mataram  
Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : [perpustakaan@ummat.ac.id](mailto:perpustakaan@ummat.ac.id)

SURAT PERNYATAAN BEBAS  
PLAGIARISME

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : BAIK YULYA SARTIKA KENCANA  
NIM : 2022 E1D037M  
Tempat/Tgl Lahir : SUKAMULIA, 24 JULI 1984  
Program Studi : SI KEBIDAMAN LINTAS JALUR  
Fakultas : FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
No. Hp : 081916333165  
Email : yulyasartikakencana@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi/KTI/Tesis\* saya yang berjudul :

PENGARUH INTENSITAS SEMAM HAMIL TERHADAP DEMURUMAH NYERI  
DUMBUK BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS SURALAGA

Bebas dari Plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain. 49%

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari Skripsi/KTI/Tesis\* tersebut terdapat indikasi plagiarisme atau bagian dari karya ilmiah milik orang lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dan disebutkan sumber secara lengkap dalam daftar pustaka, saya bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Mataram.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun dan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Mataram, 31 Juli 2023  
Penulis



BAIK YULYA SARTIKA KENCANA  
NTM 2022 E1D037M

Mengetahui,  
Kepala UPT Perpustakaan UMMAT



Iskandar, S.Sos., M.A.  
NIDN. 0802048904

\*pilih salah satu yang sesuai



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN  
PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
UPT. PERPUSTAKAAN H. LALU MUDJITAHID UMMAT

Jl. K.H.A. Dahlan No.1 Telp.(0370)633723 Fax. (0370) 641906 Kotak Pos No. 108 Mataram  
Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : [perpustakaan@ummat.ac.id](mailto:perpustakaan@ummat.ac.id)

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : BAIK JULYA SARTIKA KENCANA  
NIM : 2022 EID037M  
Tempat/Tgl Lahir : SUKAMULIA, 24 JULI 1984  
Program Studi : SI KEBIDANAN LINTAS JALUR  
Fakultas : FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
No. Hp/Email : 081916333165  
Jenis Penelitian :  Skripsi  KTI  Tesis

Menyatakan bahwa demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram hak menyimpan, mengalih-media/format, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Repository atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama *tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta* atas karya ilmiah saya berjudul:

PENGARUH INTENSITAS SEMAM HAMIL TERHADAP PENURUMAN  
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA Ibu HAMIL TRIMESTER III DI  
WILAYAH KERJA puskesmas SURALAGA

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Mataram, 31 JULI 2023

Penulis



BAIK JULYA SARTIKA KENCANA  
NIM. 2022 EID037M

Mengetahui,

Kepala UPT, Perpustakaan UMMAT



Iskandar, S.Sos.,M.A.  
NIDN. 0802048904

## MOTTO

*“Ketahuilah Bahwa Kemenangan Bersama Kesabaran, Kelapangan Bersama Kesempitan, dan Kesulitan Bersama Kemudahan”*

(HR. Thirmidzi)

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbilalamin Kehadirat Allah SWT atas selesainya tugas akhir ini dengan baik dan lancar dan tugas akhir ini saya persembahkan untuk :

- Untuk diri saya sendiri yang sudah kuat dan istiqomah mengikuti pendidikan sampai sejauh ini.
- Untuk suami ku yang setia menemani dan mendukung selama proses pendidikan.
- Dan untuk orang tuaku dan adikku (dr. Ria) yang selalu siap di gangguin setiap ada tugas.

THANK YOU ALL....



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas semua Berkah RahmatNya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi yang berjudul “Pengaruh Intensitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga”. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

Dalam hal ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Drs. Abdul Wahab, MA selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Mataram
2. Apt. Nurul Qiyaam, M. Farm., Klin. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Cahaya Indah Lestari, M. Keb. selaku Wakil dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
4. Catur Esty Pamungkas, M. Keb. selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Program Sarjana sekaligus Pembimbing II penyusunan Skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan masukan
5. Ni Wayan Ari Adiputri, M.Kes selaku Koordinator Mata Kuliah sekaligus Pembimbing I Skripsi ini yang banyak memberikan bimbingan dan masukan
6. Risa Arieska, M.Keb selaku penguji skripsi yang telah banyak memberikan masukan
7. Hayadin,S.Kep selaku Kepala UPT BLUD Puskesmas Suralaga yang memberikan ijin penelitian
8. Semua keluarga dan teman - teman yang telah banyak mendukung dan membantu dalam penyusunan skripsi ini

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyusun Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengharapkan masukan dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan Skripsi ini.

Lombok Timur, 2 Januari 2023

Peneliti

# PENGARUH INTENSITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SURALAGA

Baik Yulya Sartika Kencana<sup>1</sup>,  
Ni Wayan Ari Adiputri<sup>2</sup>, Catur Esty Pamungkas<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar belakang:** Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering dialami wanita hamil trimester III. Senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga. **Metode:** Metode Penelitian ini adalah *Quasy eksperiment* dengan model rancangan *eksperiment pretest posttest control Group Design* dengan pendekatan *kuantitatif Prospektif*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III berjumlah 487 orang dengan sampel 84 orang yang dibagi 2 kelompok, yaitu kelompok kasus 42 orang dan kelompok kontrol 42 orang. *Variable independent* intensitas senam hamil dan *variable dependent* penurunan nyeri punggung bawah. Instrumen penelitian dengan kuesioner dan observasi. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring*, dengan analisa data uji statistic *T-test*. **Hasil:** Hasil penelitian pada kelompok kasus mengalami penurunan nyeri punggung bawah sebelum dan setelah dilaksanakan senam hamil. Sebanyak 19 responden (42,9 %), dengan nyeri sebelum senam hamil menurut FPS-R nomor 4 (sangat nyeri) dan setelah dilaksanakan nomor 3 (lebih nyeri) sebanyak 12 responden (28,6%). Pada kelompok kontrol mengalami penurunan nyeri punggung bawah sebelum dan setelah dilaksanakan senam hamil. Sebanyak 18 responden (45,2 %), dengan nyeri sebelum senam hamil menurut FPS-R nomor 4 (sangat nyeri) dan setelah dilaksanakan senam hamil dengan nyeri nomor 3 (lebih nyeri) sebanyak 18 responden (42,9%). Uji statistic *T-test* berskala Ratio menunjukkan nilai  $\rho \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$  sehingga  $H_1$  diterima. **Kesimpulan:** Ada pengaruh intensitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Senam hamil, nyeri punggung bawah  
Kepustakaan : 15 buku (2009-2022),34 Artikel (2010-2022)  
Jumlah Halaman : 110 halaman, 15 Tabel, 9 Gambar, 2 Skema, 10 Lampiran

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Prodi SI Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

<sup>2</sup> Dosen Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

<sup>3</sup> Dosen Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

**THE INFLUENCE OF PRENATAL EXERCISE INTENSITY ON LOWER BACK PAIN REDUCTION IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF SURALAGA COMMUNITY HEALTH CENTER**

**Baik Yulya Sartika Kencana<sup>1</sup>, Ni Wayan Ari Adiputri<sup>2</sup>, Catur Esty Pamungkas<sup>3</sup>**

**ABSTRACT**

**Background:** Lower back pain is a common complaint experienced by women in the third trimester of pregnancy. Lower back pain can be reduced by prenatal exercise. This study seeks to determine the relationship between the intensity of prenatal exercise and the reduction of lower back pain in third-trimester pregnant women in the Suralaga Community Health Center service area. **Method:** The research method was a quasi-experiment with a pretest-posttest control group design model employing a quantitative prospective strategy. This study's population consisted of 487 third-trimester pregnant women, and the sample size was 84 women divided into two groups: a case group of 42 women and a control group of 42 women. Lower back pain reduction was the dependent variable, while the independent variable was prenatal exercise intensity. Observations and surveys were used to collect data. Data processing consisted of revising, coding, scoring, and analyzing using the T-test statistical test. **Results:** The study showed that the case group experienced a reduction in lower back pain before and after performing prenatal exercises. Nineteen respondents (42.9%) reported severe pain (FPS-R score of 4) before prenatal exercises, and 12 respondents (28.6%) reported moderate pain (FPS-R score of 3) after performing prenatal exercises. The control group also experienced a reduction in lower back pain before and after performing prenatal exercises. Eighteen respondents (45.2%) reported severe pain (FPS-R score of 4) before prenatal exercises, and 18 respondents (42.9%) reported moderate pain (FPS-R score of 3) after performing prenatal exercises. The T-test statistical analysis with the Ratio scale showed  $p$  value =  $0.000 < \alpha$  (0.05), indicating that  $H_1$  was accepted. **Conclusion:** There is an influence of prenatal exercise intensity on the reduction of lower back pain in third-trimester pregnant women.

**Keywords** : Prenatal Exercise, Lower Back Pain  
**References** : 15 Books (2009-2022), 34 Articles (2010-2022)  
**Number of pages** : 110 pages, 15 Tables, 9 Figures, 2 Schemes, 10 Appendices

<sup>1</sup>Student of the S1 Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram

<sup>2</sup>Lecturer of the S1 Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram

**MENGESAHKAN**  
SALINAN FOTO COPY SESUAI ASLINYA  
MATARAM \_\_\_\_\_



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEPAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	vi
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	1
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	8
B. Perumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	12
F. Keaslian Penelitian .....	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Tinjauan Teoritis.....	52
B. Tinjauan Islami .....	55
C. Kerangka Teori.....	56
D. Kerangka Konsep .....	57
E. Hipotesis .....	58
BAB III METODE PENELITIAN .....	58
A. Rancangan Penelitian .....	59
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	59
C. Variabel Penelitian .....	60
D. Definsi Operasional Penelitian .....	62
E. Populasi dan Sampel.....	65
F. Etika Penelitian.....	66
G. Alat dan Metode Pengumpulan Data.....	68
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	70
I. Rencana Jalannya Penelitian .....	73
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	73
A. Hasil Penelitian.....	79
B. Pembahasan .....	87
C. Keterbatasan Penelitian .....	

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran .....	90
DAFTAR PUSTAKA .....	92
LAMPIRAN	



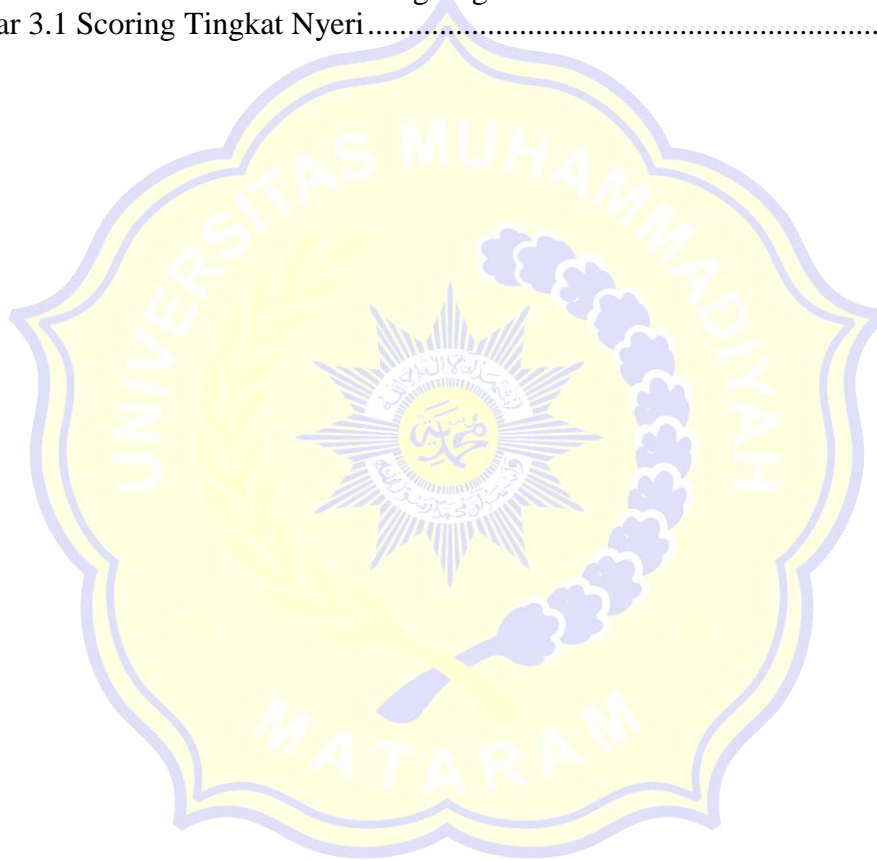
## DAFTAR TABEL

Table 1.1	Keaslian Penelitian.....	11
Tabel 2.1	Nutrisi Ibu Hamil .....	17
Tabel 2.2	Tinggi Fundus Uteri Kehamilan.....	20
Tabel 2.3	ANC (Ante Natal Care).....	24
Tabel 3.1	Rancangan Penelitian .....	55
Table 3.2	Definisi Operasional.....	58
Tabel 4.1	Karakteristik responden kelompok kasus berdasarkan umur.....	71
Tabel 4.2	Karakteristik responden kelompok kontrol berdasarkan umur.....	71
Tabel 4.3	Karakteristik responden kelompok kasus berdasarkan pekerjaan.	72
Tabel 4.4	Karakteristik responden kelompok kontrol berdasarkan pekerjaan	73
Tabel 4.5	Karakteristik responden kelompok kasus berdasarkan kehamilan	73
Tabel 4.6	Karakteristik responden kelompok control berdasarkan kehamilan .....	74
Tabel 4.7	Tabulasi silang penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil .....	75
Tabel 4.8	Tabulasi silang penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil .....	76
Tabel 4.9	Hasil uji <i>T-Test</i> .....	77



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> .....	28
Gambar 2.2 <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i> .....	28
Gambar 2.3 <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i> .....	29
Gambar 2.4 <i>Faces Pain Scale – Revised (FPS-R)</i> .....	30
Gambar 2.5 Gerakan Otot Kaki .....	41
Gambar 2.6 Gerakan Latihan Otot Panggul.....	43
Gambar 2.7 Gerakan Latihan Otot Pantat .....	44
Gambar 2.8 Gerakan Latihan Anti Sungsang .....	45
Gambar 3.1 Scoring Tingkat Nyeri.....	66



## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka teori tentang Pengaruh Intensitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimerster III .....	52
Skema 2.2 Kerangka Konsep tentang Pengaruh Intensitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimerster III .....	53





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permakluman penelitian tanggal 30 Desember 2022
- Lampiran 2 Permakluman penelitian tanggal 7 Februari 2023
- Lampiran 3 *Ethical Clearance*
- Lampiran 4 Lembar Observasi Kelompok Kontrol
- Lampiran 5 Lembar Observasi Kelompok Kasus
- Lampiran 6 Informed Consent
- Lampiran 7 Master Tabel
- Lampiran 8 Tabel hasil analisis data
- Lampiran 9 SOP Senam Hamil
- Lampiran 10 Senam hamil



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan adalah masa transisi antara kehidupan sebelum dan sesudah kelahiran anak. Masa kehamilan manusia ditandai dengan berbagai perubahan fisik. Selama kehamilan, wanita mengalami perubahan fisiologis yang didorong oleh kebutuhan anatomis dan fungsional mereka. (Gharaibeh A, Al Wadiya A, Qdhah E, Khadrawi M, Abu Slaih A, et al., 2018). Perubahan fisik selama kehamilan seringkali membuat ibu merasa tidak nyaman. Keluhan akibat pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal terlebih ketika ibu hamil memasuki kehamilan trimester III akan menyebabkan munculnya keluhan pada ibu hamil seperti nyeri pinggang, nyeri punggung bawah akibat penurunan elastisitas dan kelenturan otot.

Berdasarkan data dari Organisasi Kehamilan Amerika, 2014. Insiden nyeri punggung selama kehamilan adalah 48-90%. Wanita hamil yang disurvei di Inggris & Skandinavia dan di Australia dilaporkan sakit punggung, masing-masing sebanyak 50% dan 70% (WHO, 2019 dalam Makmun, 2022). Menurut Profil Kesehatan 2018 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah ibu hamil di Indonesia tercatat sebanyak 5.291.143 orang. Menurut data Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi ibu hamil di Indonesia adalah 4,8%. Menurut penelitian Sarah Fogarty, Catherine McInerney, Cath Stuart, dan Phillipa Haya (2018), ibu hamil dapat mengalami berbagai masalah kesehatan termasuk masalah muskuloskeletal, neurologis,

dan psikologis. Nyeri punggung bawah adalah masalah muskuloskeletal yang sering ditemui selama kehamilan (Roig, Bivia, Lisoan, & Zuriagas, 2018).

Menurut Global Burden of Disease Study 2010, nyeri punggung bawah termasuk dalam sepuluh besar penyakit dan cedera di seluruh dunia (Tiang Soon Teck, Tertianto Prabowo, Nani Kurniani, 2016). Nyeri punggung bawah umumnya terjadi pada ibu hamil selama trimester ketiga kehamilan. Rasa sakit ini biasanya dikaitkan dengan penambahan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan otot pendukung. Hormon relaxin, yang menyebabkan otot rileks dan menjadi lebih lentur, juga diproduksi selama ini. (Dheby, 2018).

Nyeri punggung bawah yang berhubungan dengan kehamilan mengacu pada nyeri di area punggung bawah, khususnya di daerah pinggang di atas sakrum. Nyeri ini juga bisa menjalar ke kaki. Biasanya, nyeri bersifat tumpul dan cenderung memburuk saat tulang belakang lumbal ditekuk ke depan. (Casagrande, 2015). Menurut perspektif biomedis, nyeri punggung bawah disebabkan oleh perpindahan pusat gravitasi ke depan. Perpindahan ini, dikombinasikan dengan tekanan gravitasi yang diberikan oleh rahim pada pembuluh darah besar, menyebabkan berkurangnya aliran darah ke tulang belakang. Akibatnya, nyeri punggung sering dialami, terutama pada tahap akhir kehamilan (Carvalho, 2017). Salah satu penyebab nyeri punggung bawah dan nyeri pinggul pada pasien hamil adalah penurunan elastisitas sendi. Penurunan ini disebabkan oleh peningkatan hormon relaksin yang berangsur-

angsur meningkat dan menetap menjelang akhir kehamilan (Casagrande, 2015).

Jika nyeri punggung bawah tidak dikelola dengan baik, prognosinya bisa menjadi tidak baik. Wanita hamil yang mengalami nyeri punggung bagian bawah mungkin merasa kesulitan untuk berdiri, duduk, dan bahkan bergerak dari tempat tidurnya. Menurut Katonis (2011, sebagaimana dikutip dalam Dheby, 2018), hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan berdampak negatif pada kualitas hidup mereka. Salah satu konsekuensi negatifnya adalah menjadi sulit untuk berjalan ketika rasa sakit telah meluas ke daerah panggul dan pinggang (Association of Chartered Physiotherapists in Women's Health, 2011, sebagaimana dikutip dalam Aswitani, 2018). Sangat penting untuk mengatasi masalah nyeri pinggang pada ibu hamil karena potensi dampaknya beragam. Menurut penelitian yang dilakukan di Indonesia, ditemukan 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, sedangkan 32% mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Fitria, 2018).

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ramachandra pada tahun 2017 di India, ditemukan bahwa 33,7% wanita hamil di trimester ketiga mengalami nyeri punggung bawah. Ini diamati pada ukuran sampel 261 wanita hamil. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa 18% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung bawah. Menurut Fitriana (2018), kejadian low back pain cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hakiki pada tahun 2015,

ditemukan bahwa 47% dari 180 ibu hamil yang mengikuti penelitian tersebut mengalami nyeri punggung. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ulfah (2017), diketahui bahwa 58,1% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Tingkat nyeri yang dilaporkan dikategorikan sebagai sedang (29,0%), ringan (22,6%), dan berat (6,5%). Menurut penelitian Ulfah tahun 2017, Permatasari (2019) melakukan penelitian tambahan pada ibu hamil yang melaporkan nyeri punggung bawah. Studi tersebut menemukan bahwa 73,33% dari wanita tersebut mengalami nyeri sedang. Di antara mereka yang berpartisipasi, 10% dilaporkan mengalami nyeri ringan, sedangkan 16,67% dilaporkan mengalami nyeri berat. Hasil penelitian nyeri punggung bawah pada ibu hamil di NTB belum dipastikan.

Dari hasil penelitian Esther Van Betten dkk, (2014) sebelumnya, ditemukan sebanyak 22 artikel (semua uji coba terkontrol secara acak) yang melaporkan 22 studi independent dimasukkan. Secara keseluruhan, kualitas metodologis dari penelitian ini adalah moderat. Data untuk 4 jenis intervensi dipertimbangkan: kombinasi intervensi (7 studi, n=1202), terapi Latihan (9 studi, n= 2149), terapi manual (5 studi, n=360), dan dukungan material (1 studi, n= 115). Didapatkan kesimpulan semua studi termasuk terapi olah raga, dan sebagian besar studi tentang intervensi dikombinasikan dengan pendidikan pasien, melaporkan efek positif pada nyeri, kecacatan, dan atau cuti sakit, rekomendasi berbasis bukti dapat dibuat untuk penggunaan terapi olah raga untuk pengobatan nyeri lumbo pelvic selama kehamilan.

Di Indonesia, sebuah penelitian yang dilakukan di BPM Aminatur Rofiah SST di Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, mengungkap temuan menarik. Sebelum melakukan senam hamil, mayoritas responden melaporkan mengalami nyeri punggung bawah yang signifikan, dengan peringkat skala nyeri 4 (menunjukkan nyeri hebat). Secara khusus, 19 responden (54,3%) termasuk dalam kategori ini. Namun setelah mengikuti senam hamil mayoritas responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah dengan skala skala nyeri 3 (menunjukkan nyeri sedang). Peningkatan ini diamati pada 22 responden (62,9%). Uji statistik Rank Spearman menunjukkan bahwa nilai  $p$  sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi  $\alpha$  sebesar 0,05. Oleh karena itu, kami menerima hipotesis alternatif H1. Kesimpulannya, penelitian yang dilakukan oleh Dheby Firdayani dkk. (2018) menunjukkan bahwa berolahraga selama kehamilan memiliki dampak positif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita selama trimester ketiga.

Penanganan nyeri punggung bawah selama kehamilan sangat penting untuk mengurangi rasa tidak nyaman pada ibu hamil selama trimester ketiga. Ini dapat dicapai melalui penggunaan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Saat menggunakan terapi farmakologis untuk wanita hamil, penting untuk memperhatikan potensi efek sampingnya. Ini karena analgesik mungkin tidak selalu efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah. Obat antiinflamasi nonsteroid tidak boleh diberikan pada bayi yang usia kehamilannya kurang dari 30 minggu karena berpotensi menimbulkan malformasi janin selama proses perkembangan. Demikian pula, penggunaan

opioid untuk meredakan nyeri punggung bawah membawa risiko komplikasi seperti depresi pernapasan pada janin. Selain itu, penggunaan opioid dalam waktu lama dapat menyebabkan ketergantungan pada ibu, lebih lanjut menyoroti potensi efek sampingnya. (Sinclair, 2014).

Untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung bawah pada wanita hamil selama trimester ketiga, penting untuk menerapkan terapi non-farmakologis bersamaan dengan perawatan farmakologis. Pendekatan non-farmakologi ini mencakup berbagai teknik seperti pijat, aplikasi panas dan dingin, akupresur, stimulasi kontralateral, Stimulasi Saraf Listrik Transkutan (TENS), akupunktur, latihan relaksasi, citra terpandu, meditasi, hipnosis, aromaterapi, yoga, latihan khusus kehamilan, dan pijat refleksi. Terapi ini bertujuan untuk memberikan kelegaan dan meningkatkan kesejahteraan wanita hamil yang mengalami nyeri punggung bawah. (Resmi, 2017). Terlibat dalam olahraga teratur selama kehamilan dapat membantu ibu hamil menjaga kesehatan dan kebugarannya hingga saat persalinan. Namun, penting untuk melakukan senam hamil dengan hati-hati dan tidak melakukannya secara sembarangan.

Senam hamil merupakan salah satu program pemerintah Indonesia dalam upaya meningkatkan Kesehatan masyarakat khususnya ibu hamil. Kegiatan ini sering dirangkaikan dengan kegiatan kelas ibu hamil. Peraturan yang mengatur tentang penyelenggaraan kelas ibu hamil adalah Permenkes No. 97 Tahun 2014, khususnya pada pasal 48. Tujuan utama dari peraturan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam

berbagai aspek seperti kehamilan, persalinan, perawatan nifas. , keluarga berencana, perawatan bayi baru lahir, dan senam hamil (Norfai et al., 2019). Menurut Grenn (Notoatmdjo, 2014), sarana dan prasarana seperti biaya dianggap sebagai faktor pendukung terbentuknya perilaku seseorang. Oleh karena itu, anggaran untuk pelaksanaan kelas ibu hamil menjadi sangat penting. Pasalnya, kelas ibu hamil dilakukan selama empat sesi.

Setelah dilakukan studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur pelaksanaan kelas ibu dilaksanakan 4 kali pertemuan untuk 1 kelas ibu hamil, dan senam hamil harus dilaksanakan setiap akhir dari pertemuan kelas tersebut. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur ada 5 Puskesmas yang memiliki jumlah sasaran ibu hamil terbanyak diantaranya: Puskesmas Sakra 1.241 orang, Puskesmas Batuyang 1179 orang, Puskesmas Keruak 1159 orang, Puskesmas Denggen 1114 Orang, Puskesmas Rensing 1110 orang, dari 35 Puskesmas yang ada di Lombok Timur dalam hal pencapaian program Kesehatan Ibu dan Anak berdasarkan target pemerintah Puskesmas Suralaga menempati urutan ke 3 dari bawah yaitu urutan ke 33.

Senam hamil merupakan komponen penting dalam asuhan antenatal yang diberikan di berbagai pusat pelayanan kesehatan, antara lain rumah sakit, puskesmas, klinik, dan fasilitas kesehatan lainnya. Senam hamil dapat dilakukan dengan berbagai gerakan yang bermanfaat untuk memperkuat otot dan sendi, memperkuat jantung dan paru-paru, membuat tidur lebih nyenyak, mengurangi nyeri pada tulang belakang atau nyeri punggung, menurunkan



resiko berat badan naik secara berlebihan, mendukung tumbuh kembang janin, mengurangi ketegangan menjelang persalinan, dan meningkatkan stamina (Safi'i, 2010 dalam Dheby, 2018).

Di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Kabupaten Lombok Timur sudah melaksanakan senam hamil 1 kali sebulan selama 1 tahun pada tahun 2022, di 6 desa yang ada di Wilayah kerja Puskesmas Suralaga hanya ada 1 kelas senam hamil per Desa dan hanya dilakukan 1 kali, masing-masing kelas beranggota 10 orang. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Suralaga pada bulan September 2022, dari semua kelas senam hamil diambil sampel secara acak pada 10 orang ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Puskesmas Suralaga, sebanyak 2 orang (20%) ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah berat, sebanyak 5 orang (50%) mengeluh nyeri sedang, sebanyak 3 orang (30%) mengalami nyeri ringan. Berdasarkan masalah tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Intensitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Suralaga”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, maka peneliti dapat merumuskan masalah “Apakah Ada Pengaruh Intensitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Kabupaten Lombok Timur.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh intensitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Kabupaten Lombok Timur.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil trimester III yang melaksanakan senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga
- b. Mengidentifikasi gambaran intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan intensitas senam hamil 1 kali sebulan dan intensitas senam hamil 3 kali sebulan di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Kabupaten Lombok Timur sebelum dan setelah dilakukan senam hamil.
- c. Menganalisis pengaruh intensitas senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Kabupaten Lombok Timur.

### **D. Manfaat penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis Bagi Universitas Muhammadiyah Mataram

Memperkaya pengetahuan dan referensi mengenai pengaruh intensitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Kabupaten Lombok Timur.

## 2. Manfaat Praktis Bagi Puskesmas Suralaga

### a. Bagi pelayanan kebidanan

Temuan penelitian diharapkan dapat menawarkan wawasan dan kemajuan yang berharga bagi berbagai penyedia layanan kesehatan, termasuk pusat kesehatan, rumah sakit, klinik, dan praktik kebidanan mandiri. Wawasan ini akan membantu meningkatkan kualitas layanan kebidanan, khususnya dalam hal perawatan prenatal dan mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan panduan praktis tentang menggabungkan senam hamil untuk ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah.

### b. Bagi ibu hamil

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi berharga kepada ibu hamil mengenai dampak intensitas olahraga selama kehamilan dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada trimester ketiga. Dengan memahami hubungan ini, wanita hamil akan lebih siap untuk mengatasi ketidaknyamanan yang mungkin mereka alami selama kehamilan dan menjalani seluruh perjalanan dengan rasa nyaman yang lebih besar.

## 3. Bagi peneliti

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keahlian peneliti dalam mengidentifikasi dan menganalisis efek positif senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga. Temuan penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi berharga

bagi peneliti masa depan yang tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut di bidang ini.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

##### 1. Ruang lingkup

Ruang lingkup materi dalam penelitian ini adalah pengaruh intensitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Kabupaten Lombok Timur.

##### 2. Ruang lingkup responden

Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga.

##### 3. Ruang lingkup waktu

Waktu penelitian ini dilakukan sesuai jadwal penelitian yang ditentukan oleh Pendidikan SI kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram.

##### 4. Ruang lingkup tempat

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Kabupaten Lombok Timur.

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Sampel	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Dheby Firdayani, 2018	Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III (di BPM Aminatur Ropiah SST, desa Sepanyul, kec Gudo, Kab Jombang).	Pre eksperimenl dengan rancangan one group pretest posttest design	Seluruh ibu hamil trtrimester II dan III yang berjumlah 35 ibu hamil di BPM Aminatur Ropiah SST tahun 2018.	Menunjukkan sebelum melakukan senam hamil. Mayoritas responden, khususnya 19 orang (54,3%), melaporkan mengalami nyeri punggung bawah yang signifikan dengan peringkat skala nyeri 4 (menunjukkan nyeri hebat). Namun, setelah melakukan senam hamil, mayoritas responden, khususnya 22 orang (62,9%), melaporkan mengalami nyeri punggung bawah dengan peringkat skala nyeri 3 (menunjukkan peningkatan nyeri). Singkatnya, melakukan olahraga selama kehamilan telah ditemukan memiliki dampak positif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita di trimester kedua dan ketiga.	Perbedaan dengan penelitian ini adalah jumlah sampel 84 orang ibu hamil trimester III, tempat penelitian di Wilayah kerja Puskesmas Suralaga kabupaten Lombok timur tahun 2022.
2.	Maulina Mawadd	Hubungan intensitas senam	Deskriptif analitik	Seluruh ibu hamil trimester III yang	Terdapat hubungan bermakna antara senam hamil dengan nyeri punggung	Penelitian ini dilakukan di Wilayah

ah, 2021	hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Harapan keluarga tahun 2021	dengan pendekatan cros sektional	senam hamil di Harapan Keluarga sebanyak 40 orang	pada ibu hamil trimester III di klinik Harapan Keluarga ( $p=0,029$ ). Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pelaksanaan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Analisis statistik menghasilkan nilai p sebesar 0,029, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi yang telah ditentukan yaitu 0,05.	kerja Puskesmas suralaga tahun 2022, metode penelitian kuantitatif Quasy eksperimen dengan model rancangan pretest-posttest control group design, jumlah subjek 84 orang
3. Xiang Hu et al. Medicine (Baltimore) 2020	Effects of exercise therapy for pregnancy-related low back pain: A protocol for systematic review and meta-analysis	Systematic Review	mencakup uji coba terkontrol secara acak artikel yang diterbitkan dari juli 1999 - juli 2019 dengan menggunakan pencarian elektronik, yang didasarkan pada alat penilaian Cochrane dan Skala Basis data Bukti Fisioterapi	Memberikan beberapa hasil yang lebih praktis dan bertarget yang menyelidiki efek terapi latihan (ET) untuk nyeri punggung bawah pada ibu hamil dan menemukan kekurangan dari studi sebelumnya, sehingga peneliti selanjutnya bisa mendapatkan panduan yang bermanfaat untuk studi yang lebih ketat	Penelitian ini dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas suralaga tahun 2022, pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, metode penelitian kuantitatif Quasy eksperimen dengan model rancangan pretest-posttest control group design, jumlah subjek 84 orang

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teoritis**

##### **1. Konsep Dasar Kehamilan Trimester III**

###### **a. Pengertian Kehamilan Trimester III**

Masa kehamilan dimulai saat pembuahan dan diakhiri dengan lahirnya janin. Kehamilan tipikal berlangsung selama 280 hari (40 minggu), dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir. Seharusnya tidak melebihi 300 hari (40 minggu) ketika mempertimbangkan menstruasi pertama dan terakhir. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, dimana trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai dengan 12 minggu, trimester kedua dari 12 sampai 28 minggu, trimester ketiga mulai dari 28 minggu sampai 40 minggu (Mardiyana, N.E., et al, 2022).

Trimester III biasa disebut sebagai masa penantian waspada. Selama tahap ini, seorang wanita mulai mengakui kehadiran bayinya sebagai entitas individu, yang menyebabkan ketidaksabarannya untuk kedatangan bayi. Ada rasa cemas seiring dengan tumbuhnya antisipasi kedatangan bayi. Hal ini membuatnya tetap waspada saat ia dengan hati-hati mengamati dan dengan sabar menunggu timbulnya tanda dan gejala persalinan. (Walyani, 2015).

b. Kebutuhan Fisik Ibu Hamil Trimester III

1) Oksigen

Selama kehamilan, rahim yang membesar dapat menyebabkan masalah pernapasan dengan menekan diafragma. Tekanan tersebut dapat mengganggu kemampuan ibu dalam memenuhi kebutuhan oksigennya yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesejahteraan bayi yang dikandungnya (Ratnaningtyas, 2021). Untuk mencegahnya, ibu hamil sebaiknya melakukan senam hamil yang berfokus pada teknik pernapasan dan pertimbangkan untuk menggunakan bantal yang lebih tinggi saat tidur.

2) Nutrisi

Nutrisi yang tepat sangat penting untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan janin, memastikan kesehatan ibu, dan mempersiapkan menyusui. Kebutuhan nutrisi yang harus dipenuhi oleh ibu hamil trimester kedua dan ketiga setiap hari. Minum air putih :8 - 12 gelas per hari (Buku Kesehatan Ibu dan Anak, 2021).

Tabel 2.1 Nutrisi Ibu Hamil

<b>Bahan Makanan</b>	<b>Ibu Hamil Trimester 2 dan 3</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Nasi atau makanan pokok</b>	6 porsi	1 porsi = 100 gr atau $\frac{3}{4}$ gelas nasi
<b>Protein hewani seperti: ikan, telur, ayam, dan lainnya</b>	4 porsi	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur ayam



<b>Protein nabati seperti: tahu, dan lainnya</b>	4 porsi	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
<b>Sayur – sayuran</b>	4 porsi	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
<b>Buah – buahan</b>	4 porsi	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar papaya
<b>Minyak/ lemak</b>	5 porsi minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
<b>Gula</b>	2 porsi	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue - kue manis, minum teh manis dan lain – lainnya

### 3) Personal hygiene

Penting untuk mengutamakan kebersihan selama masa kehamilan. Disarankan agar ibu hamil mandi minimal dua kali sehari. Hal ini karena wanita hamil sering mengalami keringat berlebih dan penting untuk menjaga kebersihan diri dengan baik, terutama di area yang terdapat lipatan kulit seperti ketiak, bawah payudara, dan area genital. Untuk melakukan ini, disarankan untuk membersihkan area tersebut dengan air dan sabun, lalu mengeringkannya secara menyeluruh menggunakan handuk bersih.

Kebersihan gigi dan mulut perlu diperhatikan karena meningkatnya risiko gigi berlubang, terutama pada trimester

pertama kehamilan ketika banyak wanita mengalami mual dan muntah yang biasa dikenal dengan morning sickness. Situasi ini menyebabkan pertimbangan perawatan gigi yang tidak memadai, yang mengakibatkan masalah seperti gigi berlubang dan radang gusi. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan gigi secara rutin selama masa kehamilan. (Ratnaningtyas, 2021).

#### 4) Pakaian

Selama hamil, dianjurkan untuk memakai pakaian longgar yang nyaman dan memudahkan pergerakan. Selain itu, sebaiknya pilih pakaian yang terbuat dari bahan yang dapat bernapas untuk membantu menyerap keringat dan menjaga tubuh tetap sejuk. Tidak disarankan bagi ibu hamil untuk memakai sepatu atau alas kaki dengan hak tinggi. Ini karena perubahan pusat gravitasi selama kehamilan dapat meningkatkan risiko terpeleset dan jatuh. Saat payudara membesar, perlu memakai bra yang lebih besar dan lebih menopang. (Ludmila, 2018).

#### 5) Eliminasi

Keluhan umum yang sering dialami ibu hamil terkait eliminasi antara lain sembelit dan sering buang air kecil. Sembelit disebabkan oleh hormon progesteron yang memberikan efek relaksasi pada otot polos, termasuk otot di usus. Selain itu, janin yang membesar menekan usus, menyebabkan peningkatan sembelit.

#### 6) Hubungan seksual

Melakukan hubungan seksual saat hamil umumnya dianggap aman, kecuali ada riwayat penyakit tertentu, seperti:

- a) Sering abortus dan kelahiran prematur.
- b) Perdarahan pervaginam.
- c) Coitus harus dilakukan dengan hati - hati terutama pada minggu terakhir kehamilan.
- d) Bila ketuban sudah pecah, coitus dilarang karena dapat menyebabkan infeksi janin intra uteri (Walyani, 2015).

#### 7) Lingkungan yang Bersih

Lingkungan yang bersih sangat penting untuk menjaga kehamilan yang sehat dan nyaman. Membantu meminimalkan risiko terpapar kuman berbahaya dan zat beracun yang dapat merugikan ibu dan janin. Lingkungan yang bersih adalah lingkungan yang bebas dari polusi udara, termasuk asap rokok. (Ludmila, 2018).

#### 8) Istirahat dan Tidur

Ibu hamil dianjurkan untuk tidur malam sedikitnya 6 - 7 jam, pada siang hari usahakan tidur atau berbaring 1- 2 jam (Buku Kesehatan Ibu dan Anak, 2021).

#### 9) Senam hamil

Senam hamil menawarkan beberapa manfaat, termasuk sirkulasi darah yang lebih baik, nafsu makan yang meningkat,

pencernaan yang lebih baik, dan tidur yang lebih nyenyak. (Sulistiyawati, 2009 dalam Dheby 2018).

c. Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan Trimester III

Setelah kehamilan, sistem reproduksi wanita mengalami perubahan yang signifikan untuk memfasilitasi perkembangan dan pertumbuhan janin di dalam kandungan. Selama perkembangannya, plasenta mengeluarkan hormon seperti somatomotropin, estrogen, dan progesteron. Hormon-hormon ini bertanggung jawab menyebabkan perubahan pada berbagai sistem tubuh, termasuk sistem reproduksi, sistem pencernaan, sistem kardiovaskular, dan sistem metabolisme. (Sofian, 2013). Perubahan reproduksi yang terjadi antara lain:

1) Uterus

Pada TM III itsmus lebih nyata menjadi bagian korpus uteri dan berkembang menjadi segmen bawah rahim (SBR).

Tabel 2.2 Tinggi Fundus Uteri Kehamilan

Usia kehamilan	TFU cm
12 minggu	3 jari diatas simpisis
16 minggu	Pertengahan simpisis pusat
20 minggu	3 jari di bawah pusat
24 minggu	Setinggi pusat
28 minggu	3 jari diatas pusat
32 minggu	Pertengahan pusat prosesus xiphoideus (px)
36 minggu	3 jari dibawah prosesus xiphoideus (px)
40 minggu	Pertengahan pusat prosesus xiphoideus (px)

(Sumber: Manuaba, 2010 dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan, 2021)

## 2) Sistem Traktus Urinarius

Menjelang akhir kehamilan, ketika kepala janin mulai turun ke panggul, adalah hal yang umum bagi ibu hamil untuk mengalami peningkatan frekuensi buang air kecil. Selama tahap lanjut kehamilan, pelvis ginjal kanan dan ureter cenderung lebih melebar dibandingkan panggul kiri. Ini karena rahim bergeser ke sisi kanan, terutama karena adanya kolon rektosigmoid di sisi kiri.

## 3) Sistem Respirasi

Pada 32 minggu, rahim yang membesar menekan usus, yang dapat membatasi pergerakannya. Akibatnya, banyak wanita hamil mungkin mengalami kesulitan bernapas karena kompresi di dekat diafragma ini.

## 4) Kenaikan Berat Badan

Pertambahan berat badan selama hamil kurang lebih 5,5 kg, dengan total pertambahan berat badan 11-12 kg dari awal hingga akhir kehamilan.

## 5) Sirkulasi Darah

Hemodilusi adalah proses yang menghasilkan peningkatan volume darah sebesar 25%, mencapai puncaknya pada usia kehamilan sekitar 32 minggu. Selama ini, tingkat hematokrit, yang mengukur proporsi sel darah merah dalam darah, mencapai titik terendah. Setelah 34 minggu, jumlah sel darah merah terus bertambah, tetapi volume plasma tidak.

## 6) Sistem Muskuloskeletal

Selama kehamilan, sendi panggul memiliki kemampuan untuk sedikit bergeser. Selain itu, tubuh wanita mengalami perubahan bertahap, termasuk peningkatan berat badan. Perubahan ini dapat menyebabkan perubahan postur dan gaya berjalan wanita hamil.

### e. Perubahan Psikologis Trimester III

Perubahan psikologi dalam kehamilan berbeda – beda setiap trimester kehamilan perubahan psikologis menurut trimester kehamilan. Trimester ketiga merupakan periode penantian. Saat trimester ini ibu akan merasa:

- 1) Saya mengalami kecemasan dan ketakutan mengenai kesejahteraan bayi saya dan saya sendiri. Kekhawatiran ini termasuk kekhawatiran tentang potensi kelainan pada bayi, rasa sakit dan kehilangan kendali selama persalinan dan kelahiran, ketidakpastian tentang kemampuan ibu untuk mengenali permulaan persalinan atau perlunya intervensi medis, dan kemungkinan mengalami luka perineum (Varney , H., 2017).
- 2) Sekali lagi, perasaan tidak nyaman muncul kembali, menyebabkan seseorang merasa tidak menarik, aneh, dan jelek.
- 3) Ini bisa sangat tidak menyenangkan bila bayi tidak lahir sesuai jadwal.
- 4) Wanita sering mengalami ketakutan dan kecemasan tentang

potensi rasa sakit dan bahaya fisik yang terkait dengan persalinan, serta kekhawatiran tentang keselamatan mereka sendiri.

- 5) Saya khawatir dan khawatir bayi itu mungkin lahir dengan kondisi medis, dan kekhawatiran ini tercermin dalam mimpi saya.
- 6) Merasa sedih karena akan terpisah dari bayinya.
- 7) Merasa kehilangan perhatian
- 8) Perasaan mudah terluka (sensitif)
- 9) Libido menurun.

f. Kebutuhan Psikologi Ibu hamil Trimester III

1) Dukungan Keluarga

Para ibu sangat diuntungkan oleh dukungan dan kasih sayang dari orang yang mereka cintai, terutama suami mereka. Ibu mungkin menghadapi situasi selama trimester terakhir kehamilan yang dapat menyebabkan mereka merasa takut dan kesepian. (Ludmila 2018).

2) Perasaan aman dan nyaman selama kehamilan

Selama kehamilan, ibu sering mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikologis. Bidan diharapkan untuk bekerja secara kolaboratif dengan keluarga, memberikan perawatan yang penuh perhatian dan antusias sambil berjuang untuk meringankan ketidaknyamanan dan ketidakamanan yang mungkin dialami ibu.

### 3) Dukungan dari Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan, memiliki peran tersendiri dalam perawatan ibu hamil. Pasien berharap menemukan kenyamanan pada bidan, yang bisa menjadi teman dekat. Dia menginginkan ruang yang aman untuk mengekspresikan emosinya dan mendiskusikan tantangan yang dia hadapi selama kehamilan dan persalinan. (Ludmila 2018).

## 2. Konsep Dasar Nyeri Punggung

### a. Definisi Nyeri

Nyeri bukanlah sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus tertentu; sebaliknya, itu adalah kondisi kompleks yang mencakup lebih dari satu sensasi. Pengalaman nyeri bersifat subyektif dan sangat bervariasi dari orang ke orang. Rangsangan nyeri dapat bervariasi dan dapat berupa fisik maupun mental. Hal ini dapat mengakibatkan rusaknya jaringan aktual atau fungsi ego individu (Potter & Perri, 2012 dalam Dheby, 2018). Nyeri merupakan respon alami tubuh yang terjadi ketika jaringan mengalami kerusakan. Ini berfungsi sebagai mekanisme untuk mengingatkan individu dan mendorong mereka untuk mengambil tindakan untuk menghilangkan rasa sakit.

### b. Klasifikasi Nyeri

Nyeri biasanya dikategorikan menjadi dua jenis utama: nyeri akut dan nyeri kronis. Nyeri akut mengacu pada rasa sakit



yang muncul setelah cedera akut, penyakit, atau prosedur pembedahan. Ini dapat berkisar dalam intensitas dari ringan hingga berat dan biasanya berlangsung dalam waktu singkat. Nyeri kronis mengacu pada jenis nyeri yang konstan atau datang dan pergi, berlangsung untuk waktu yang lama. Nyeri kronis ditandai dengan durasinya yang lama, intensitas yang bervariasi, dan biasanya bertahan selama lebih dari enam bulan. (Potter & Perri, 2012 dalam Dheby, 2018).

c. Faktor resiko yang mempengaruhi nyeri

Ada beberapa faktor risiko yang terkait dengan rasa sakit, termasuk usia, obesitas, merokok, pekerjaan, faktor psikososial, dan cedera punggung sebelumnya.

1) Usia

Usia adalah variabel yang dapat mempengaruhi rasa sakit, terutama dalam hal bagaimana respon individu terhadap rasa sakit. Telah diamati bahwa persepsi nyeri dapat berkurang pada kelompok usia tertentu (Perry & Potter, 2012 dalam Dheby, 2018). Seiring bertambahnya usia individu, otak mengalami degenerasi, menghasilkan ambang nyeri yang lebih rendah dan penurunan sensasi nyeri yang lebih nyata di antara individu yang lebih tua. (Dewi.R., 2021)

2) Obesitas

Individu yang kelebihan berat badan menghadapi peningkatan risiko mengalami rasa sakit karena tekanan

tambahan pada persendian mereka, yang mengakibatkan sensitivitas nyeri meningkat. Obesitas didefinisikan sebagai memiliki indeks massa tubuh (BMI) lebih besar dari 30 kg/m<sup>2</sup>.

### 3) Perokok

Dibandingkan dengan bukan perokok, perokok memiliki risiko nyeri yang jauh lebih tinggi, dengan kemungkinan 1,5-2,5 kali lebih besar. Kondisi ini terjadi ketika terjadi penurunan pasokan oksigen ke cakram dan berkurangnya kadar oksigen dalam darah akibat penyempitan pembuluh darah akibat nikotin.

### 4) Pekerjaan

Terlibat dalam aktivitas yang membutuhkan berdiri lama, duduk dalam waktu lama, mengangkat benda berat, dan menggunakan alat getas dapat berkontribusi pada perkembangan masalah terkait rasa sakit. Hingga 60% orang dewasa menderita sakit punggung yang disebabkan oleh masalah yang berhubungan dengan duduk, terutama di kalangan individu yang memiliki pekerjaan menetap atau terlibat dalam aktivitas yang melibatkan duduk terlalu lama. Duduk terlalu lama dalam posisi yang salah dapat menyebabkan ketegangan pada otot punggung dan berpotensi merusak jaringan lunak di sekitarnya. Melanjutkan situasi ini berpotensi menyebabkan hernia nukleus pulposus. Pekerjaan tertentu, seperti buruh pasar yang sering memikul beban berat di pundaknya, secara signifikan dapat

meningkatkan risiko mengalami rasa sakit dan ketidaknyamanan.

#### 5) Faktor psikososial

Ada beberapa faktor psikososial yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko mengalami nyeri. Penelitian telah menunjukkan bahwa berbagai faktor seperti kecemasan, depresi, stres, tanggung jawab, ketidakpuasan kerja, dan stres terkait pekerjaan berpotensi menjadi pemicu rasa sakit.

#### 6) Riwayat cedera atau trauma

Riwayat cedera atau trauma adalah indikator nyeri yang paling dapat diandalkan. Individu yang sebelumnya pernah mengalami cedera atau trauma lebih rentan untuk mengalami nyeri, baik akibat cedera berulang atau karena perkembangan kondisi kronis. (Dewi.R., 2021)

#### 7) Paritas

Wanita multipara dan grand multipara lebih rentan mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan primipara. Ini karena otot yang lebih lemah, yang dapat menyebabkan dukungan yang tidak memadai untuk berbagai bagian rahim atau peningkatan ukuran rahim itu sendiri. Tanpa dukungan yang tepat, rahim bisa menjadi kendur dan punggung bisa mengalami kelengkungan yang berlebihan. Individu grandemultipara umumnya mengalami kelemahan pada otot perutnya. (Fitriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020).

d. Intensitas Nyeri

Intensitas nyeri mengacu pada tingkat keparahan yang dialami oleh individu ketika datang ke rasa sakit. Pengukuran intensitas nyeri bersifat subyektif dan bervariasi dari orang ke orang. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif melibatkan penilaian respon fisiologis tubuh terhadap nyeri yang dialami individu.

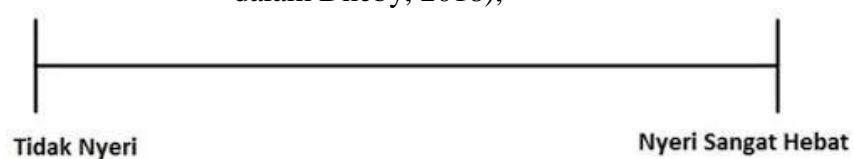
Intensitas nyeri seseorang dapat diukur dengan menggunakan skala nyeri (Potter & Perri, 2012 dalam Dheby, 2018), skala nyeri tersebut adalah:

a) *Visual Analog Scale (VAS)*

*Skala Analog Visual (VAS)* adalah skala nyeri yang menggunakan garis lurus untuk mewakili intensitas nyeri terus menerus. Ini mencakup deskripsi verbal di setiap akhir baris.

*Visual Analog Scale (VAS)* dianggap sebagai ukuran keparahan nyeri yang lebih sensitif. Hal ini karena memungkinkan klien untuk mengidentifikasi dan mengungkapkan tingkat rasa sakit mereka pada sebuah kontinum, daripada dibatasi untuk memilih satu kata atau angka.

Gambar 2.1 *Visual Analog Scale (VAS)* (Potter & Perri, 2012 dalam Dheby, 2018),



b) *Numerical Rating Scale (NRS)*

Alat penilaian nyeri yang meminta pasien untuk menilai nyeri mereka berdasarkan tingkat intensitas menggunakan skala numerik mulai dari 0 hingga 10 atau 0 hingga 100. Angka 0 menunjukkan tidak adanya nyeri, sedangkan 10 atau 100 menunjukkan adanya nyeri hebat. NRS terutama digunakan sebagai alat untuk menggambarkan kata-kata. Skala ini paling efektif untuk menilai intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi terapeutik. (Potter & Perri, 2012 dalam Dheby, 2018)

Gambar 2.2 *Numerical Rating Scale (NRS)* ((Potter & Perri, 2012 dalam Dheby, 2018)



c) *Verbal Rating Scale (VRS)*

Alat ukur yang menggunakan kata sifat untuk menggambarkan level intensitas nyeri yang berbeda, range dari “no pain” sampai “nyeri hebat” (*extreme pain*). VRS dinilai dengan memberikan angka pada setiap kata sifat sesuai dengan tingkat intensitas nyerinya. Sebagai contoh, dengan menggunakan skala 5-poin yaitu *none* (tidak ada nyeri) dengan skor “0”, *mild* (kurang nyeri) dengan skor “1”, *moderate* (nyeri

yang sedang) dengan skor “2”, *severe* (nyeri keras) dengan skor “3”, *very severe* (nyeri yang sangat keras) dengan skor “4” (Potter & Perri, 2012 dalam Dheby, 2018).

VRS memiliki keterbatasan tertentu. Salah satu batasannya adalah pasien mungkin mengalami kesulitan untuk mendeskripsikan secara akurat intensitas nyeri mereka menggunakan kata sifat yang tepat. Selain itu, pasien yang buta huruf mungkin kesulitan memahami kata sifat yang digunakan dalam VRS. (Potter & Perri, 2012 dalam Dheby, 2018).

Gambar 2.3 *Verbal Rating Scale (VRS)* (Potter & Perri, 2012 dalam Dheby, 2018)

---

Tidak nyeri Nyeri ringan Nyeri sedang Nyeri berat Nyeri tidak tertahankan

d) *Faces Pain Scale – Revised*

Skala nyeri terdiri dari enam wajah kartun yang diskalakan, dengan wajah tersenyum yang mewakili "tidak ada rasa sakit" dan wajah berlinang air mata yang mewakili "rasa sakit yang paling parah". Salah satu keuntungan menggunakan skala wajah ini adalah memungkinkan ibu menilai dan mengukur rasa sakit yang dialaminya secara visual berdasarkan gambar yang tersedia. Ini menyederhanakan proses menggambarkan rasa sakitnya. (Potter & Perri, 2012 dalam Dheby, 2018).

Gambar 2.4 *Faces Pain Scale – Revised (FPS-R)* (Potter & Perri, 2012 dalam Dheby, 2018)

					
0 tidak sakit	2 Sedikit sakit	4 Agak mengganggu	6 Mengganggu aktivitas	8 Sangat mengganggu	10 Tak tertahan

e. Pengertian nyeri punggung bawah

Nyeri punggung bawah mengacu pada nyeri yang dialami di area punggung yang memanjang dari sudut kostal bawah (tulang rusuk) ke daerah lumbosakral (sekitar tulang ekor). Menurut Sinclair (2014), nyeri memiliki kemampuan untuk menyebar ke berbagai bagian tubuh, termasuk punggung bagian atas dan selangkangan. Nyeri punggung bawah merupakan gangguan muskuloskeletal yang dapat disebabkan oleh aktivitas fisik yang tidak memadai (Maher et al., 2013). Nyeri punggung bawah mengacu pada nyeri yang terjadi di daerah lumbosakral. Seiring bertambahnya usia kehamilan, biasanya nyeri punggung bawah menjadi lebih intens. Hal ini disebabkan adanya pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh (Varney, 2012).

Selama kehamilan, nyeri punggung dapat terjadi akibat perubahan struktur anatomi dan hormonal. Perubahan pada tubuh terjadi akibat meningkatnya beban pada tulang belakang, yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan seiring pertumbuhan rahim dan janin. Faktor lain yang berkontribusi adalah peningkatan

hormon relaxin, yang menyebabkan ligamen tulang belakang menjadi tidak stabil. Akibatnya, ligamen ini dapat dengan mudah menekan pembuluh darah dan serabut saraf. (Makmun, et al, 2022).

f. Faktor penyebab nyeri punggung bawah

Ada banyak faktor nyeri punggung bawah pada ibu hamil bisa terjadi, diantaranya:

1) Bertambahnya berat badan

Ketika berat badan meningkat, itu menambah ketegangan pada tulang belakang, yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah. Berat janin dan rahim memberi tekanan tambahan pada pembuluh darah dan saraf di panggul dan punggung.

2) Perubahan postur tubuh

Selama kehamilan, pusat gravitasi wanita bergeser ke arah depan karena ukuran perut yang membesar. Ini mengarah pada perubahan postur. Hasilnya adalah pengalaman rasa sakit atau ketegangan di punggung.

3) Aktivitas selama kehamilan

Tugas rumah tangga tertentu, seperti menyetrika atau menyiapkan makanan, dapat dilakukan sambil duduk daripada berdiri. Namun, berdiri dalam waktu lama, terutama saat mengangkat benda berat, dapat menyebabkan ketegangan pada otot panggul karena adanya gerakan rotasi. Ini sangat relevan untuk wanita hamil.



#### 4) Perubahan ukuran payudara

Menyebabkan payudara menjadi berat dan mengakibatkan nyeri punggung bawah.

#### 5) Perubahan hormon

Selama kehamilan, tubuh secara alami menghasilkan hormon yang disebut *relaxin*. Hormon ini memainkan peran penting dalam memungkinkan ligamen di daerah panggul menjadi rileks dan persendian menjadi kendur. Ini adalah panduan untuk mempersiapkan proses kelahiran. Selain itu, hormon ini berpotensi menyebabkan kendurnya ligamen yang memberikan dukungan pada tulang belakang, mengakibatkan ketidakstabilan dan rasa sakit selanjutnya.

#### 6) Stres

Ketegangan otot punggung bisa disebabkan oleh kondisi emosional. Nyeri punggung bawah adalah apa yang biasanya dirasakan dalam situasi ini. Ada kemungkinan bahwa ketika seorang wanita hamil mengalami stres, dia mungkin merasakan nyeri punggung yang meningkat. (Indarini, 2014).

#### g. Patofisiologi nyeri punggung bawah

Wanita hamil sering mengalami nyeri punggung bawah karena sendi pinggul, yang biasanya stabil, mulai mengendur selama kehamilan. Memasuki bulan kelima kehamilan sangatlah penting. Wanita hamil mungkin mengalami kehilangan

keseimbangan karena perutnya yang membesar. Karena faktor-faktor tersebut, wanita hamil mungkin mengalami kecenderungan untuk menarik punggung ke belakang dan melengkungkan leher. Posisi tubuh seperti ini dapat menyebabkan punggung bagian bawah menjadi melengkung, menyebabkan ketegangan pada otot punggung dan mengakibatkan rasa sakit (Harsono, 2013).

Nyeri punggung bawah pada wanita hamil dapat dikaitkan dengan penambahan berat badan yang disebabkan oleh pembesaran rahim dan peregangan otot-otot pendukung. Hal ini disebabkan produksi relaxin yaitu hormon yang menyebabkan otot menjadi rileks dan melemah (Triyana, 2013). Selama kehamilan, janin yang sedang berkembang dapat menyebabkan masalah postur tubuh. Selain itu, saat kehamilan berlanjut, posisi bayi dapat menekan saraf, mengakibatkan sakit punggung. Punggung juga bisa dipengaruhi oleh hormon yang diproduksi selama kehamilan. Selama kehamilan, hormon tertentu dapat menyebabkan ligamen di antara tulang panggul melunak dan persendian mengendur. Perubahan fisiologis ini merupakan persiapan alami untuk melahirkan. Alasannya adalah karena struktur yang menopang organ panggul menjadi lebih fleksibel. (Bull, 2007 dalam Dheby, 2018).

#### h. Penatalaksanaan nyeri punggung bawah

Penatalaksanaan nyeri punggung bawah (varney, 2017)

- 1) Melakukan senam hamil secara rutin.
- 2) Menjaga postur tubuh yang baik.
- 3) Sepatu hak tinggi tidak stabil dan dapat memperburuk masalah dengan pusat gravitasi dan lordosis. Disarankan untuk menggunakan sepatu hak rendah sebagai gantinya.
- 4) Menggunakan penyokong abdomen eksternal dianjurkan jika masalah bertambah parah (contoh: korset maternitas atau penyokong "*Belly Band*" yang elastis).
- 5) Melakukan kompres hangat (jangan terlalu panas) pada punggung
- 6) Melakukan pijatan/usapan pada punggung (massage prenatal).
- 7) Untuk istirahat atau tidur:
  - a) Menggunakan kasur yang menyokong
  - b) Memposisikan badan dengan menggunakan bantal sebagai pengganjal untuk meluruskan punggung serta meringankan tarikan dan regangan.

### 3. Konsep Dasar Senam Hamil

#### a. Pengertian

Senam hamil mengacu pada aktivitas fisik yang dilakukan untuk mempersiapkan dan memperkuat otot-otot agar dapat berfungsi dengan sebaik-baiknya selama persalinan normal

(Manuaba, 2013).

Senam hamil merupakan komponen penting dalam asuhan antenatal yang diberikan di berbagai pusat pelayanan kesehatan, antara lain rumah sakit, puskesmas, klinik, dan fasilitas kesehatan lainnya.

b. Tujuan senam hamil

1) Menguasai teknik pernafasan

Dengan menguasai teknik pernafasan ini, ibu akan dapat meningkatkan asupan oksigennya. Latihan ini dirancang khusus untuk mempersiapkan ibu untuk persalinan.

1) Memperkuat elastisitas otot

Tujuannya adalah untuk mencegah atau mengurangi nyeri pada bokong, perut bagian bawah, dan rasa tidak nyaman akibat wasir.

2) Mengurangi keluhan

Latih ibu hamil untuk memperbaiki postur tubuhnya guna mengurangi rasa tidak nyaman akibat perubahan bentuk tubuhnya.

3) Melatih relaksasi

Proses relaksasi selama persalinan melibatkan kontraksi dan teknik relaksasi untuk mengelola ketegangan dan rasa sakit secara efektif.

#### 4) Menghindari kesulitan

Tujuan dari senam hamil ini adalah untuk membantu proses persalinan, agar ibu dapat melahirkan dengan mudah sekaligus menjaga kebugaran dan kesehatan secara keseluruhan.

#### 5) Penguatan otot-otot tungkai

Meningkat berat badan ibu bertambah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, maka penting untuk mempertimbangkan kemampuan kaki untuk menopang tambahan berat badan ini.

#### 6) Mencegah varises

Secara khusus, membantu mencegah terjadinya pelebaran segmental pada pembuluh darah, masalah umum yang dialami wanita hamil.

#### 7) Memperpanjang nafas

Ketika isi perut lebih banyak, menyebabkan isi terdorong ke arah dada. Hal ini akan mempersempit rongga dada dan menghambat pernapasan ibu. Dengan melakukan senam hamil ini, diharapkan ibu akan mengalami kontrol pernapasan yang lebih baik dan rasa relaksasi yang lebih tinggi.

#### 8) Latihan mengejan

Latihan ini berfokus pada proses melahirkan, menekankan pentingnya teknik mendorong yang tepat untuk memfasilitasi persalinan yang lancar dan mencegah penundaan yang tidak

perlu.

c. Manfaat senam hamil

Manfaat dari latihan senam hamil antara lain (Muhimah N, 2010 dalam Dheby, 2018)

- 1) Mengurangi sakit punggung bagian bawah
- 2) Meningkatkan kebutuhan oksigen dalam otot
- 3) Merangsang paru - paru dan jantung juga kegiatan otot dan sendi
- 4) Secara umum menghasilkan perubahan pada keseluruhan tubuh terutama kemampuan untuk memproses dan menggunakan oksigen
- 5) Melancarkan peredaran darah
- 6) Meningkatkan kebugaran dan kekuatan otot
- 7) Memperlancar persalinan
- 8) Mengurangi kelelahan
- 9) Menurunkan kecemasan saat persalinan
- 10) Mempersingkat waktu persalinan
- 11) Meningkatkan kesehatan ibu

Ada beberapa manfaat tambahan berolahraga selama kehamilan, termasuk sirkulasi darah yang lebih baik, nafsu makan yang meningkat, pencernaan yang lebih baik, dan tidur yang lebih baik.

d. Syarat mengikuti senam hamil

- 1) Penting untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan bidan atau

dokter kandungan untuk menilai kondisi kandungan.

- 2) Disarankan untuk mulai melakukan senam hamil hanya setelah usia kehamilan mencapai 22 minggu.
- 3) Sebelum melakukan olahraga apa pun selama kehamilan, penting untuk berkonsultasi dengan dokter kandungan. Mereka dapat memberikan panduan apakah aman dan diperbolehkan bagi Anda untuk berolahraga. Perlu dicatat bahwa wanita hamil tertentu mungkin memiliki masalah rahim, seperti plasenta previa, atau mungkin disarankan untuk istirahat di tempat tidur, yang dapat membatasi partisipasi mereka dalam senam hamil.
- 4) Gerakan paling fleksibel dan nyaman untuk senam.
- 5) Senam hamil sebaiknya dilakukan minimal seminggu sekali di rumah sakit atau fasilitas kesehatan yang menawarkan program senam hamil khusus.
- 6) Olah raga selama hamil sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan fisik ibu hamil.
- 7) Olahraga teratur dan disiplin sangat penting.
- 8) Disarankan untuk melakukan senam hamil di rumah sakit atau klinik bersalin dengan bimbingan instruktur senam hamil untuk hasil yang optimal. (Muhimah N, 2010 dalam Dheby 2018)

e. Sasaran mengikuti senam hamil

Senam hamil dianjurkan untuk ibu hamil yang tidak memiliki kelainan atau penyakit yang berhubungan dengan kehamilan. Ini termasuk kondisi seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, komplikasi kehamilan (seperti perdarahan atau gestosis), dan kehamilan disertai anemia. (Manuaba, 2013)

f. Pelaksanaan senam hamil

Senam hamil biasanya berlangsung selama kurang lebih 30 menit. Seorang ibu hamil hanya perlu berolahraga 1 sampai 3 kali dalam seminggu. Hal ini bertujuan untuk meminimalisir terjadinya cedera saat hamil. Saat melakukan senam hamil, penting untuk mempertimbangkan kondisi fisik ibu dan durasi senam. (Muhimah N, 2010 dalam Dheby 2018)

g. Kontraindikasi senam hamil

Menurut Anggraeni (2010) sebagaimana dikutip dalam Dheby (2018), senam hamil pada umumnya aman untuk semua ibu hamil. Namun, penting untuk mengetahui batasan atau kontraindikasi tertentu. Ada tiga kontraindikasi atau larangan khusus yang harus diperhatikan ibu hamil saat melakukan senam hamil:

- 1) Kontraindikasi *absolute* atau mutlak. Jika ibu hamil memiliki penyakit jantung, penyakit paru-paru, leher rahim yang tidak kompeten (leher rahim terbuka), kehamilan kembar, riwayat perdarahan vagina pada trimester kedua dan ketiga, kelainan



letak plasenta seperti plasenta previa, atau pre-eklampsia atau hipertensi.

2) Kontraindikasi relative. Jika ibu hamil mengalami anemia berat, irama jantung tidak teratur, penyakit paru kronis, riwayat diabetes melitus (Potter P.A dan Perry A.G, 2014), obesitas, kurus (BMI di bawah 12), riwayat operasi tulang ortopedi, atau berat merokok, penting untuk mencari perhatian medis segera dan menghentikan perilaku berbahaya. Senam hamil. Jika Anda mengalami gejala seperti pendarahan vagina, sesak saat berolahraga, sakit kepala, nyeri dada, nyeri otot dan persendian, tanda kelahiran prematur, atau penurunan gerakan janin, penting untuk mencari pertolongan medis.

h. Gerakan senam hamil

Berikut beberapa petunjuk dalam melakukan senam hamil:

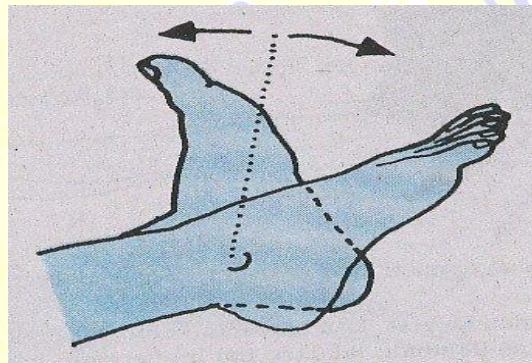
1) Latihan otot kaki

- a) Duduk dengan lutut diluruskan dan tubuh bersandar pada lengan di belakang bokong.
- b) Rapatkan kedua kaki, dengan jari kaki bersentuhan, dan ulangi gerakan ini beberapa kali.
- c) Satukan kedua telapak kaki sambil menjaga lutut menghadap ke atas, kemudian kembali ke posisi semula. Silakan ulangi beberapa kali.
- d) Kaki digerakkan ke bawah ke arah bawah, kemudian

gerakan terbuka ke samping, diluruskan ke atas, dan diulangi dalam pola ini.

- e) Telapak kaki terbuka dari atas ke samping, turun ke bawah, berputar menghadap arah yang berbeda, lalu kembali ke posisi semula. Urutan ini berulang terus menerus. Manfaat: Meningkatkan sirkulasi darah di kaki dan membantu mencegah kaki bengkak.

Gambar 2.5 Gerakan Otot Kaki



Sumber gambar: <https://repo.itskesicme.ac.id/2371/3/>

PSmarkup\_bab%201-6%20fita.docx.pdf

## 2) Latihan pernafasan

### a) Pernafasan Perut

Untuk memastikan tidur malam yang nyenyak, disarankan untuk berbaring telentang dengan bantal. Tekuk lutut Anda dan jaga jarak sekitar 20 cm. Untuk merangsang perut, letakkan kedua telapak tangan di tengah perut. Untuk menghembuskan napas, embuskan udara melalui mulut

sambil menekan tangan ke perut secara bersamaan. Untuk menarik napas dengan benar, tutup mulut dan tarik napas melalui hidung. Saat Anda melakukannya, fokuslah untuk melebarkan perut Anda, yang akan membuat tangan Anda terangkat. Harap dicatat bahwa gerakan pernapasan terutama dilakukan dengan perut, dan bukan dengan dada naik turun. Tujuan: Untuk melemaskan dinding perut, memudahkan pemeriksaan oleh dokter atau bidan.

b) Pernafasan Iga

Untuk meningkatkan pernapasan perut, disarankan untuk tidur telentang. Saat Anda berbaring, letakkan kedua tangan dalam posisi terkepal di tulang rusuk untuk memberikan rangsangan. Pernapasan perut melibatkan pengambilan napas dalam-dalam, tetapi dengan teknik tambahan menekan tangan ke tulang rusuk. Ini membantu melebarkan tulang rusuk, menyebabkan tangan bergerak ke luar.

Tujuan: memaksimalkan asupan oksigen

c) Pernafasan dada

Untuk melatih pernapasan perut saat tidur, cobalah berbaring telentang. Letakkan kedua tangan di dada bagian atas. Untuk menghembuskan napas, hembuskan udara keluar dari mulut dengan lembut sambil menggunakan tangan untuk

menekan dada ke dalam. Untuk melakukan latihan, tarik napas melalui mulut sambil tetap membukanya. Saat Anda menarik napas, Anda akan melihat dada Anda mengembang, menyebabkan tangan Anda terdorong ke atas.

Tujuan: untuk mengurangi rasa sakit selama proses persalinan.

d) Pernafasan Panting (pendek-pendek dan cepat)

Jenis pernapasan ini mirip dengan pernapasan dada, tetapi ritmenya lebih cepat dan napasnya lebih pendek. Nafas tidak terlalu dalam, dengan gerakan nafas dibelah dua.

Tujuan: Untuk memberikan istirahat dan mengurangi kelelahan setelah pengerahan tenaga. Pijat perineum juga dilakukan untuk membantu mencegah pembengkakan atau robeknya jalan lahir saat serviks belum sepenuhnya melebar, memberikan sensasi tekanan lembut. Setiap gerakan latihan pernapasan yang disebutkan di atas dianjurkan untuk dilakukan enam kali sehari. Idealnya, latihan ini dilakukan pada pagi hari setelah bangun tidur dan malam hari sebelum tidur.

3) Latihan otot panggul

- a) Untuk memulai, berbaring telentang dan tekuk lutut.
- b) Selanjutnya, posisikan tangan Anda di samping tubuh Anda. Miringkan kepala Anda ke bawah dan angkat pantat Anda

dengan lembut ke kasur.

- c) Lalu, kendurkan otot perut hingga punggung menempel di kasur. Rasakan sensasi egrang bergeser ke belakang.
  - d) Rileks sekali lagi dan rasakan sensasi tulang bergerak maju lagi. Lakukan gerakan ini 15 sampai 30 kali sehari.
- Manfaat: Metode ini membantu meluruskan kembali panggul, meredakan rasa tidak nyaman dan mencegah nyeri, seperti sakit pinggang, nyeri punggung, dan nyeri selangkangan.

Gambar 2.6 gerakan latihan otot panggul



Sumber gambar: <http://bisnisbali.com/jaga-kebugaran-senam-hamil-jadi-pilihan-ibu-ibu/>

- 4) Latihan otot betis
  - a) Berdiri sambil mencengkeram benda yang berat dan stabil.
  - b) Posisikan ibu jari dan jari lainnya sehingga menghadap ke atas.
  - c) Rentangkan kaki Anda sedikit sambil menjaga tubuh tetap lurus dan pandangan Anda tetap lurus ke depan.

- d) Saat berjongkok, pastikan untuk tetap menundukkan kepala dan turunkan tubuh secara perlahan tanpa mengangkat tumit dari lantai.
- e) Setelah melakukan squat, ingatlah untuk merilekskan bahu Anda. Untuk mengurangi kembung, mulailah dengan mengencangkan otot perut secara perlahan. Kemudian, secara bertahap kembali ke posisi berdiri sambil memastikan postur tubuh Anda tegak. Ulangi latihan ini enam kali sehari untuk membantu menghaluskan kerutan.

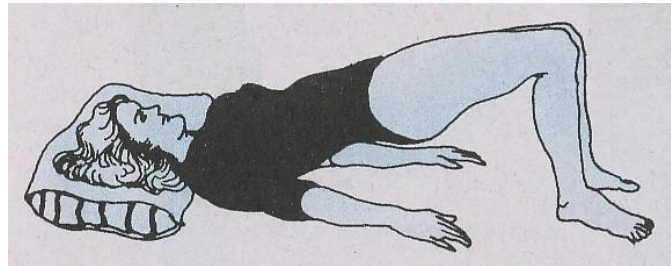
Penggunaan: Untuk mencegah kejang betis.

#### 5) Latihan otot pantat

- a) Untuk mengambil posisi, berbaring telentang tanpa menggunakan bantal. Jaga lutut Anda ditekuk dan sedikit terpisah.
- b) Tekuk lutut dan dekatkan tumit ke arah bokong, sambil menjaga tangan tetap di samping tubuh.
- c) Kontraksikan otot-otot bokong untuk mengangkat panggul dari kasur sebanyak mungkin.
- d) Turunkan tubuh Anda secara perlahan sambil menjaga bokong Anda sedikit berkerut, lalu lepaskan kerutan tersebut. Lakukan tindakan ini enam kali per hari.

Kegunaan: mencegah timbulnya wasir saat mengejan.

Gambar 2.7 Gerakan Latihan Otot Pantat



Sumber gambar:

[https://repository.um.surabaya.ac.id/3420/3/BAB\\_2\\_.pdf](https://repository.um.surabaya.ac.id/3420/3/BAB_2_.pdf)

6) Latihan Anti Sungsang

- a) Asumsikan posisi merangkak, dengan lengan sejajar dengan bahu dan lutut sejajar dengan pinggul, sedikit terpisah.
- b) Letakkan kepala Anda di antara kedua tangan lalu putar ke kiri atau ke kanan.
- c) Untuk melakukan latihan ini, mulailah dengan meletakkan siku di kasur. Lalu, geser siku sejauh mungkin ke kiri dan ke kanan hingga dada menyentuh matras. Ulangi gerakan ini dua kali sehari, luangkan waktu 15-20 menit setiap kali.

Tujuan : Untuk mempertahankan dan memperbaiki posisi janin, khususnya memastikan kepala tetap dalam posisi menunduk.

Gambar 2.8 gerakan anti sunsang



Sumber gambar:

<https://sumsel.tribunnews.com/2013/04/15/senam-hamil-untuk-atasi-bayi-sungsang>

Untuk memastikan posisi kepala janin yang benar di pintu panggul, disarankan untuk berlatih berdiri tegak dan jongkok. Ini membantu mendorong kelengkungan tulang, yang pada gilirannya memberikan tekanan pada rahim. Septum rongga tubuh memberikan tekanan pada rahim, memungkinkan kepala janin memasuki pintu masuk panggul. Pada jenis olahraga lain, seperti membersihkan lantai sambil bergerak, hambatan dari septum dan sumsum tulang belakang dapat membantu kepala janin memasuki pintu panggul. (Manuaba dkk, 2013).

7) Gerakan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung

(Sullivan, 2022):

a) Cat back stretch (untuk meregangkan seluruh punggung)

Mulailah dengan posisi merangkak, pastikan punggung Anda lurus dan sejajar dari leher hingga tulang ekor. Lengkungkan punggung Anda dengan lembut, mulai dari tulang ekor dan



memanjang sampai ke tulang belikat Anda. Harap tahan selama 5 detik, lalu lanjutkan untuk kembali ke posisi awal. Ulangi kalimat tersebut hingga lima kali.

b) Heel sits (untuk meregangkan punggung bawah dan pantat)

Asumsikan posisi berlutut di lantai dan condongkan tubuh ke depan dengan lembut. Rentangkan tangan Anda ke depan, pastikan telapak tangan Anda menyentuh lantai. Angkat tubuh Anda dengan lembut lalu turunkan tubuh Anda ke atas tumit Anda. Untuk menambah regangan, gerakkan jari Anda ke depan saat Anda duduk. Harap tahan selama 20-30 detik, lalu ulangi prosesnya 2-3 kali.

c) Forward bend (untuk meregangkan dan menguatkan

punggung) Silakan duduk di kursi yang memiliki alas dan sandaran yang kokoh. Ingatlah untuk menjaga lengan Anda dalam posisi santai. Tekuk ke depan dengan lembut, biarkan lengan Anda menggantung di depan tubuh Anda. Pertahankan posisi ini selama 5 hitungan, lalu perlahan-lahan naik ke posisi duduk sambil memastikan punggung tidak melengkung. Lakukan gerakan ini sebanyak lima kali.

d) Trunk twist (untuk meregangkan punggung dan torso bagian

atas) Silakan duduk di lantai dan silangkan kaki Anda. Pertama, letakkan tangan kiri Anda di atas kaki kiri Anda. Kemudian, letakkan tangan kanan Anda di lantai di belakang

tubuh Anda. Putar tubuh bagian atas ke kanan dengan lembut, putar melewati bahu kanan. Lakukan gerakan yang sama di sisi kiri, sambil berpindah tangan. Silakan ulangi proses 5-10 kali untuk setiap sisi.

e) Rocking back arch (untuk meregangkan dan menguatkan otot punggung, pinggul, dan perut) Asumsikan posisi berlutut dengan kedua tangan dan kaki tertanam kuat di lantai. Distribusikan berat badan Anda secara merata di antara tangan dan lutut. Pertahankan posisi punggung lurus, hindari lengkungan apa pun. Untuk bergerak maju mundur, cukup seret tangan Anda maju dan mundur sebanyak lima kali. Selanjutnya, kembali ke posisi awal dan lanjutkan melengkungkan punggung ke atas dan ke bawah sebanyak mungkin. Ulangi gerakan ini 5 hingga 10 kali.

f) Back press (untuk menguatkan punggung atas dan mendukung postur tubuh yang baik) Untuk memulai, berdirilah dengan punggung menempel ke dinding dan posisikan kaki Anda kira-kira 25-30 cm dari dinding. Pastikan Anda menekan punggung bawah dengan kuat ke dinding. Harap tahan selama 10 hitungan dan kemudian ulangi tindakan ini sebanyak 10 kali.

g) Arm raises (untuk menguatkan bahu dan punggung atas) Mulailah dengan posisi merangkak, pastikan punggung Anda

rata, mirip dengan postur kucing saat melakukan peregangan. Harap angkat tangan kanan Anda lurus ke depan, pisahkan selebar bahu. Harap tunggu selama 5 detik. Harap turunkan intensitas sedikit dan ulangi tindakan 10 kali. Beralih tangan dan coba lagi. Untuk menambah kesulitan latihan, setelah Anda terbiasa, gabungkan beban dengan berat antara 0,5 dan 1 kg ke kedua tangan.

h) Overhead pulldown (untuk menguatkan punggung tengah dan bawah) Untuk melakukan postur tubuh yang benar, angkat kedua tangan ke atas kepala sambil berdiri tegak. Visualisasikan diri Anda memegang halter di tangan Anda. Untuk melakukan aksinya, mulailah dengan menekuk siku ke samping dan tarik lengan ke bawah hingga tangan mencapai setinggi bahu. Silakan kembali ke posisi awal dan ulangi latihan 10 sampai 15 kali. Jika Anda merasa nyaman dengannya, Anda dapat mempertimbangkan untuk menambahkan barbel dengan berat antara 0,5 dan 1 kg di masing-masing tangan.

i) Upright row (untuk menguatkan bahu dan otot punggung atas) Ambil sikap dengan posisi kaki selebar bahu dan biarkan otot Anda rileks. Posisikan lengan Anda di sisi kanan atau kiri, pastikan telapak tangan menghadap ke belakang. Angkat siku Anda sehingga sejajar dengan bahu Anda, lalu

turunkan kembali. Kontraksikan otot Anda untuk menahan gerakan. Angkat Pindahkan kembali ke posisi yang lebih rendah dari posisi awal awal. Silakan ulangi tugas 10 hingga 15 kali. Jika sudah terbiasa, Anda bisa menambahkan beban seberat 0,5 – 1 kg untuk kedua tangan kanan dan kiri Anda.

j) Triangle pose (untuk meregangkan punggung dan kaki)

Mulailah berdiri dengan kaki terbuka lebar (lebih lebar dari bahu). Putar kaki kanan Anda sedemikian rupa sehingga tumit mengarah ke kaki kiri Anda. Rentangkan tangan Anda lurus ke kanan atau kiri, pastikan telapak tangan menghadap ke bawah. Tekuk tubuh ke samping kanan, di atas tulang kering atau pergelangan kaki, sambil tangan kiri tetap menghadap lurus ke atas ke arah langit. Harap tahan selama 10 hingga 30 detik, lalu lanjutkan untuk mengulangi tindakan ke arah yang berlawanan.

#### **4 Jurnal pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III**

Berdasarkan temuan penelitian Dheby Firdayani pada tahun 2018, mayoritas responden mengaku mengalami nyeri punggung bawah sebelum melakukan senam hamil. Secara khusus, 19 responden (54,3%) menilai rasa sakit mereka sebagai 4 pada skala 1 sampai 5, menunjukkan rasa sakit yang parah. Namun setelah mengikuti senam hamil, mayoritas responden masih mengalami nyeri punggung bawah,

namun dengan intensitas yang sedikit lebih rendah. Dari peserta, 22 responden (62,9%) menilai nyeri mereka sebagai 3 pada skala yang sama, menunjukkan tingkat nyeri sedang. Uji statistik Rank Spearman menunjukkan bahwa nilai  $\rho$  sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi  $\alpha$  sebesar 0,05. Oleh karena itu, kami menerima hipotesis alternatif H1. Senam hamil diketahui memiliki dampak positif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil selama trimester kedua dan ketiga. Ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga dianjurkan untuk aktif mengikuti kelas-kelas yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Kelas-kelas ini memberikan informasi berharga tentang berbagai ilmu kesehatan, dengan fokus khusus pada teknik senam hamil.

## B. Tinjauan Islami

1. Dalil - dalil alqur'an yang membahas tentang kehamilan salah satunya dalam surat Al-Mukminun ayat 12 - 14 antara lain sebagai berikut:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا  
 النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ  
 أَدْنَيْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٤﴾

Artinya: “Dan sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dari saripati (berasal) dari tanah. Kemudian kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian kami jadikan air mani itu segumpal darah, lalu segumpal darah itu kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu kami jadikan tulang

belulang, lalu tulang belulang itu kami bungkus dengan daging. Kemudian kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha Suci Allah Pencipta yang paling baik”.

- a. Pada ayat 12 dijelaskan bahwa manusia pada awalnya tercipta dari saripati yang berasal dari tanah.
- b. Pada ayat 13 menerangkan bahwa saripati dijadikan air mani, yakni sel sperma dan sel telur yang bertemu dan terjadi proses pembuahan. Keduanya kemudian tersimpan dalam tempat yang kokoh, yaitu rahim perempuan.
- c. Ayat 14 memiliki tafsir bahwa air mani tersebut berkembang menjadi segumpal darah. Setelah itu, segumpal darah berkembang menjadi segumpal daging, kemudian berubah menjadi tulang - belulang yang terbungkus dengan daging. Hingga akhirnya terciptanya anak manusia, sebagaimana telah disebutkan diakhir ayat tersebut (kemudian kami menjadikan dia makhluk yang berbentuk lain).

2. Dari Abu Hurairah radhiyallahu'anh, Rasulullah shallallahu'alaihi wa sallam bersabda:

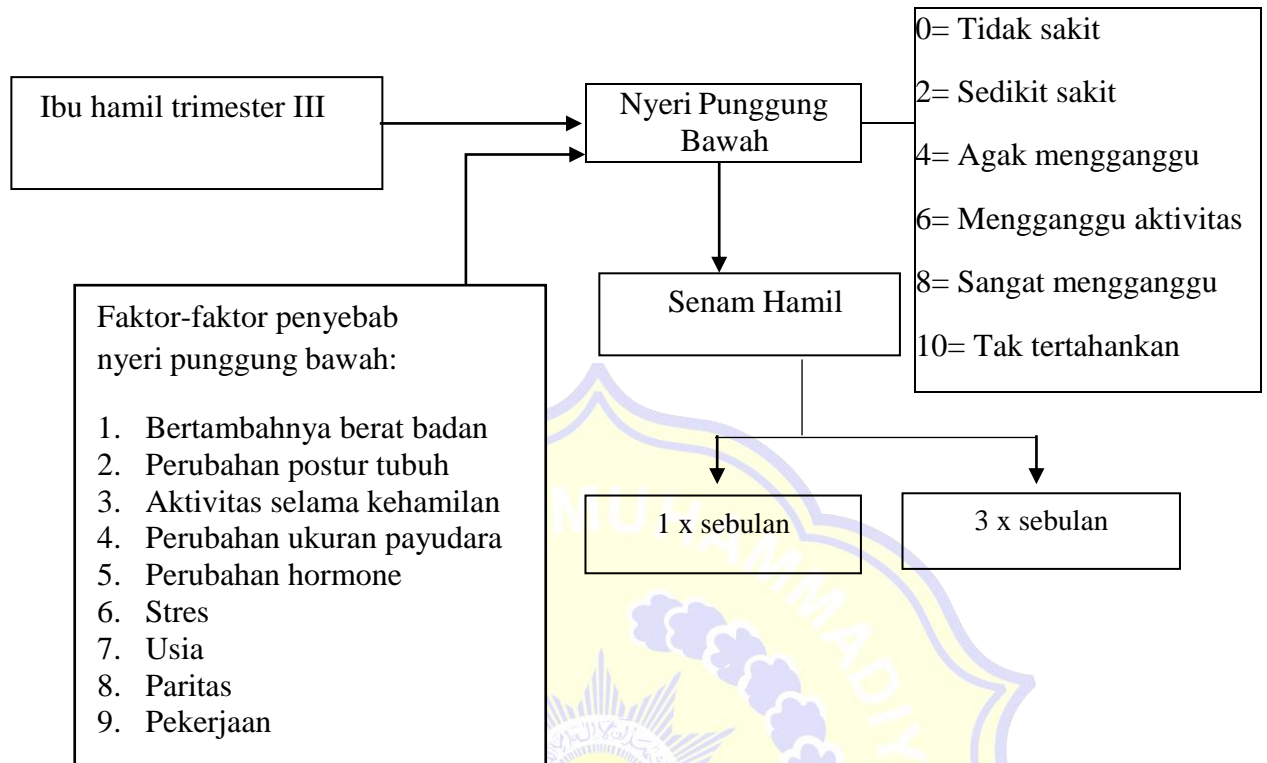
Yang Artinya: “sesungguhnya yang sampai kepada seseorang mukmin dari amalannya dan kebaikannya setelah meninggal dunia ialah, ilmu yang ia ajarkan dan sebarkan, anak sholeh yang ia tinggalkan, mushaf Al-Qur'an yang ia wariskan, masjid yang ia bangun, rumah yang diperuntukkan untuk ibnu sabil yang ia bangun, sungai yang ia alirkan,

sedekah yang ia keluarkan dari hartanya dalam keadaan sehat dan hidup”.

(HR Ibnu Majah, Al-Baihaqi dan Khuzaimah).



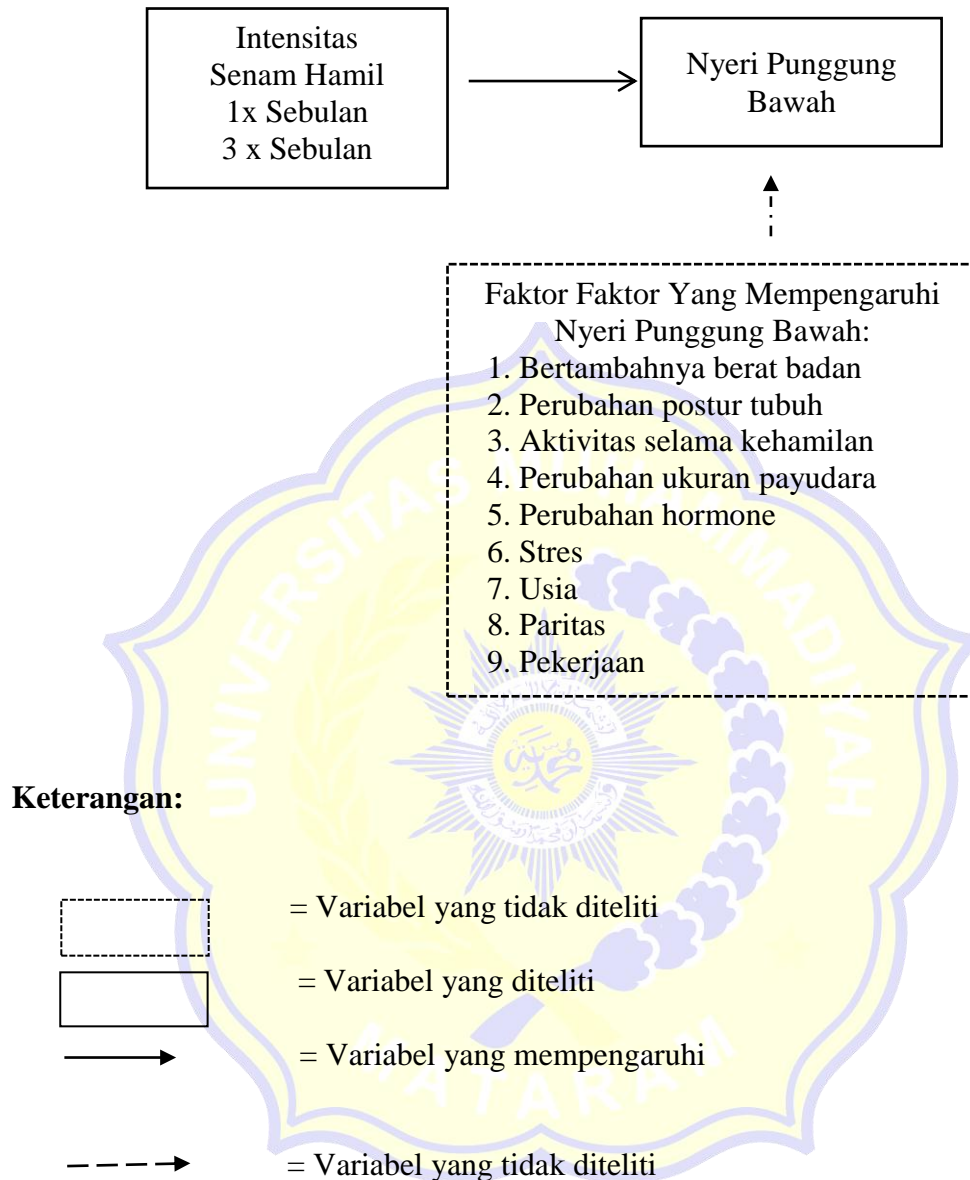
### C. Kerangka Teori



Skema 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Intensitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III (Indarini, 2014, Fitriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020, Potter & Perri, 2005 dalam Fauziah, 2015)



#### D. Kerangka Konsep



Skema 2.2 Kerangka Konsep tentang Pengaruh Intensitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III

Senam hamil merupakan terapi gerak yang diberikan kepada ibu hamil trimester III. Ini adalah salah satu kegiatan yang ditawarkan sebagai bagian dari perawatan prenatal, dengan tujuan mempersiapkan wanita baik secara

fisik maupun mental untuk persalinan. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa proses persalinan lancar dan efisien. Aman dan spontan.

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain kenaikan berat badan, perubahan postur tubuh, aktivitas selama hamil, perubahan ukuran payudara, perubahan hormonal, dan stres. Intensitas nyeri dapat diukur sebelum dan sesudah melakukan senam hamil dengan menggunakan skala nyeri wajah. Skala Nyeri Wajah terdiri dari enam gambar yang menggambarkan serangkaian wajah kartun. Wajah-wajah ini dinilai berdasarkan tingkat rasa sakit yang dialami, dengan wajah tersenyum mewakili "tidak ada rasa sakit" dan wajah berlinang air mata mewakili "rasa sakit yang paling parah". Salah satu keuntungan menggunakan skala wajah ini adalah memungkinkan ibu hamil untuk merepresentasikan secara visual rasa sakit yang dialaminya berdasarkan gambar yang ada. Ini dapat membantu mereka berkomunikasi dengan lebih baik dan menggambarkan rasa sakit mereka dengan cara yang lebih sederhana. (Potter & Perri, 2012 dalam Dheby, 2018).

#### **E. Hipotesis**

H1 = Ada pengaruh intensitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasy eksperiment*. Metode *Quasy eksperiment* adalah desain eksperiment yang dilakukan tanpa melakukan randomisasi, walaupun dalam pembagian kelompoknya menggunakan kelompok kontrol (Latipun, 2002 dalam Dheby 2018). Pada penelitian ini menggunakan model rancangan *eksperiment pretest postest control Group Design* dengan pendekatan *kuantitatif Prospektif*. Desain ini melibatkan melakukan pengukuran awal sebelum dan sesudah perlakuan baik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Subyek dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan cluster, dengan kelompok yang diacak daripada subyek individu. Kelompok subjek diamati baik sebelum maupun sesudah intervensi dilaksanakan. (Nursalam, 2016).

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian

Subjek	Pre test	Perlakuan	Post test
E	O	X1	O1
K	O	X2	O1

Keterangan:

E : Kelompok kasus

K : Kelompok kontrol

O : Observasi nyeri punggung bawah sebelum senam hamil

O1 : Observasi nyeri punggung bawah sesudah senam hamil

X1 : Intervensi yang diberikan berupa senam hamil kepada kelompok kasus

X2 : Intervensi yang diberikan berupa senam hamil kepada kelompok control

## **B. Waktu dan tempat penelitian**

### a. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Februari sampai dengan Mei 2023.

### b. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Kabupaten Lombok Timur.

## **C. Variabel Penelitian**

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai berbeda pada objek, manusia, atau entitas lain. Kutipan "Nursalam, (2016)". Penelitian ini menggunakan variabel-variabel berikut:

### 1. Variabel independen (bebas)

Variabel bebas adalah variabel yang menentukan nilai dari variabel lain (Nursalam, 2016). Intensitas senam hamil dijadikan sebagai variabel bebas dalam penelitian ini.

### 2. Variabel dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2016). Studi ini berfokus pada pengukuran penurunan nyeri punggung bawah pada wanita hamil di trimester ketiga. Penurunan nyeri ini berfungsi sebagai variabel dependen.

#### **D. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah definisi yang bergantung pada karakteristik yang dapat diamati dari hal yang didefinisikan. Kunci definisi operasional terletak pada karakteristik yang dapat diamati dan diukur. (Nursalam, 2016).



Tabel 3.2 Definisi operasional pengaruh intensitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur

No	Variabel	Definisi	Alat ukur	Skala	Kriteria/Hasil
1.	Variabel Independen: Intensitas Senam Hamil	Frekuensi senam yang dilakukan untuk mempersiapkan persalinan dan melatih otot-otot	SOP ceklist	Nominal	- Senam hamil 3 kali sebulan - Senam hamil 1 kali sebulan
2.	Variabel Dependen: Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	Nyeri punggung bawah disebabkan oleh perubahan hormon selama kehamilan. Perubahan ini menyebabkan peningkatan hormon relaksan, yang menyebabkan otot menjadi rileks dan melemah. Akibatnya, fleksibilitas jaringan ligamen terpengaruh, menyebabkan nyeri punggung bawah.	Lembar Observasi Faces Pain Scale-Revised (FPS-R)	Rasio	Data skala nyeri FPS-R dengan hasil : 0= tidak sakit 1=sedikit sakit 2= agak mengganggu 3= mengganggu aktivitas 4= sangat mengganggu 5= tak tertahankan (Perry & Potter 2012, dalam Dheby, 2018)
3.	Variabel lainnya :				
	1.Usia	1. Usia ibu hamil trimester III pada saat dilakukan penelitian	Kuesioner	Nominal	- < 20 tahun - 20 - 35 tahun - > 35 tahun
	2. Pekerjaan	2. Pekerjaan ibu hamil trimester III pada saat dilakukan penelitian	Kuesioner	Nominal	- Ibu Rumah tangga - Buruh - Petani - Swasta - Wiraswasta - PNS
	3. Paritas	3. Jumlah anak yang dilahirkan terakhir pada saat penelitian	Kuesioner	Nominal	- Primigravida - Multigravida

## E. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian mengacu pada individu (seperti manusia atau klien) yang memenuhi kriteria tertentu yang telah ditentukan sebelumnya. (Nursalam, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang ada di wilayah Puskesmas Suralaga tahun 2022 yang berjumlah 487 orang (PWS KIA-IBU, 2022).

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan subjek penelitian melalui pengambilan sampel. Sangat penting bagi sampel untuk secara akurat mewakili kriteria yang sedang dipelajari. (Nursalam, 2016). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan melakukan senam hamil 1 kali sebulan dan ibu hamil trimester III dengan melakukan senam hamil 3 kali sebulan yang mengalami nyeri punggung di Wilayah kerja Puskesmas Suralaga. Menurut Arikunto (2010) untuk menentukan besarnya sampel, apabila subyeknya kurang dari 100 diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10%, 15%, 20%, 25% atau lebih. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin dalam Amirin, 2012:

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

Keterangan :

- n : Besar sampel  
 N : Besar populasi  
 d : Tingkat kepercayaan / ketepatan yang diinginkan yaitu sebesar 10% atau 0,1

Berdasarkan teknik pengambilan sampel tersebut didapatkan sampel ibu hamil trimester III sebanyak:

$$n = \frac{487}{1+487(0.1^2)}$$

$$n = 82.9$$

Setelah menentukan jumlah sampel didapatkan sampel sejumlah 83 orang, namun untuk menghindari *drop out* sampel saat penelitian peneliti menambah jumlah sampel menjadi 84 orang. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kasus 42 orang dan kelompok kontrol 42 orang. Kemudian akan dilakukan uji normalitas untuk menentukan uji statistik yang dipakai dalam penelitian ini.

### 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel mengacu pada metode yang digunakan untuk memilih sebagian perwakilan dari populasi untuk menarik kesimpulan tentang seluruh populasi. (Nursalam, 2016). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling*. *Probability Sampling* teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel ( Notoatmodjo, 2018 ). Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* yang



merupakan pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Sampel penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Kabupaten Lombok Timur. Dalam pengambilan sampel dilakukan pengkategorian berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi mengacu pada karakteristik khusus yang harus dimiliki subjek penelitian agar memenuhi syarat untuk berpartisipasi atau dipilih sebagai responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden
- 2) Ibu hamil trimester III yang berada di Wilayah kerja Puskesmas Suralaga
- 3) Ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini mengacu pada subjek penelitian yang tidak dapat mewakili sampel secara memadai karena tidak memenuhi persyaratan yang diperlukan.

- 1) Ibu hamil dengan faktor penyulit / kontra indikasi melakukan senam hamil
- 2) Ibu hamil dengan umur kehamilan dibawah trimester III

## F. Etika Penelitian

1. Mengurus ijin *Ethical Clearance* di Universitas Islam Al-Azhar Fakultas Kedokteran Mataram

Ijin penelitian dikeluarkan tanggal 24 Februari 2023 dengan Nomor:23-EC-02/FK-06/UNIZAR/II/2023.

2. Lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*)

Formulir persetujuan, yang memberikan semua informasi yang diperlukan, akan diberikan kepada responden atau subjek sebelum penelitian. Jika subjek setuju untuk berpartisipasi, mereka akan diminta untuk menandatangani formulir persetujuan. Namun, jika subjek menolak untuk berpartisipasi, peneliti harus menghormati hak mereka dan tidak melanjutkan penelitian. (Notoadmojo, 2012).

3. Tanpa nama (*Anonimity*)

Peneliti menjamin kerahasiaan identitas subjek penelitian dengan tidak mencantumkan namanya. Namun, peneliti akan memberikan tanda atau kode khusus untuk setiap subjek. (Notoadmojo, 2012).

4. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti berkomitmen untuk menjaga kerahasiaan data yang mereka kumpulkan. Mereka hanya akan membagikan data ini dengan kelompok tertentu yang terlibat langsung dalam penelitian, memastikan privasi dan perlindungan sepenuhnya untuk subjek penelitian. Metode penelitian mengacu pada pendekatan yang digunakan untuk melakukan penelitian. Pemilihan metode terkait erat

dengan prosedur, alat, dan desain penelitian yang digunakan. (Notoadmojo, 2012).

## **G. Alat dan Metode Pengumpulan Data**

### **1. Bahan dan alat**

Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alas untuk ibu senam.

### **2. Instrumen**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen khusus untuk mengukur variabel bebas yaitu senam hamil dengan menggunakan leaflet dan SOP teknik senam hamil. Untuk mengukur variabel terikat yaitu nyeri punggung, peneliti menggunakan lembar observasi yang disebut Faced Pain Scale. Intensitas nyeri dicatat pada lembar ini dengan mengamati responden secara langsung. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dan mengidentifikasi setiap perubahan atau aspek yang perlu diteliti lebih lanjut (Notoatmodjo, 2010). Dalam studi khusus ini, peneliti memilih observasi terstruktur sebagai metode yang dipilih. Secara khusus, mereka mengamati dan mencatat kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga secara spontan.

### **3. Prosedur penelitian**

Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengurus surat penelitian ke Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur.
- b. Mengurus perizinan penelitian dan pengambilan data di Wilayah

Kerja Puskesmas Suralaga Kabupaten Lombok Timur.

- c. Melakukan studi pendahuluan
- d. Melengkapi proposal penelitian sampai dengan pelaksanaan ujian proposal penelitian.
- e. Menjelaskan pada Bidan Desa yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga tentang penelitian yang akan dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan bulan Maret 2023 dan meminta bantuan mereka dalam pelaksanaan penelitian.
- f. Menentukan Instruktur Senam Hamil yang sudah tersertifikasi untuk memberikan senam hamil pada Ibu hamil trimester III pada kelompok kasus 3 kali sebulan dan kelompok kontrol 1 kali sebulan.
- g. Memberikan penjelasan kepada calon responden tentang tujuan penelitian kami. Jika Anda tertarik untuk berpartisipasi sebagai responden, kami dengan hormat meminta Anda untuk menandatangani formulir persetujuan.
- h. Memberi penjelasan bagaimana cara mengisi lembar pengukuran tingkat nyeri dengan benar untuk menilai intensitas nyeri pada responden sebelum melakukan senam hamil?
- i. Mengumpulkan kembali lembar kuisioner dan melakukan editing.
- j. Melakukan senam hamil selama 1 bulan, pada kelompok kontrol 1 kali sebulan, pada kelompok yang diteliti 3 kali sebulan dengan durasi 30 menit pada saat kelas ibu hamil. Dimulai pada bulan Februari 2023 sampai dengan Maret 2023.
- k. Membagikan lembar pengukuran tingkat nyeri untuk menilai

intensitas nyeri kepada responden setelah melakukan senam hamil.

- l. Setelah itu mengumpulkan kembali lembar pengukuran tingkat nyeri.
- m. Melakukan penyusunan laporan hasil penelitian.
- n. Menyusun laporan skripsi.

## H. Metode Pengolahan dan Analisa Data

### 1. Cara Pengolahan Data

#### 1) *Editing*

*Editing* adalah proses meninjau dan mengoreksi entri untuk akurasi dan kejelasan. Langkah ini diterapkan untuk secara proaktif mengidentifikasi kesalahan data yang mungkin terjadi selama pengumpulan dan untuk memastikan tidak ada poin data yang hilang. (Notoatmodjo, 2012).

#### 2) *Coding*

*Coding* melibatkan proses mentransfer data dari daftar ke dalam format numerik, yang memungkinkan perhitungan dan analisis lebih mudah. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dari kuesioner yang diberikan kepada ibu hamil dalam kelompok intervensi yang mengikuti senam hamil. Pengumpulan data ini bertujuan untuk memudahkan pengolahan dan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan definisi operasional. (Notoatmodjo, 2012).

#### 3) *Scoring*

*Scoring* adalah kegiatan pemrosesan data penting yang

memungkinkan untuk menarik kesimpulan lebih lanjut. Dengan kata lain, penilaian melibatkan penjumlahan semua hasil jawaban responden dan tabulasi data. (Setiadi, 2013). Peneliti melakukan scoring pada tingkat nyeri :

Gambar 3.1 Scoring Tingkat Nyeri

					
0 tidak sakit	2 Sedikit sakit	4 Agak mengganggu	6 Mengganggu aktivitas	8 Sangat mengganggu	10 Tak tertahankan

0: Tidak sakit

2: Sedikit sakit

4: Agak mengganggu

6: Mengganggu aktivitas

8: Sangat mengganggu

10: Tak tertahankan

## 2. Analisa Data

### a. Analisa Univariat

Penelitian ini menganalisis data univariat untuk menggambarkan intensitas nyeri pada responden sebelum dan sesudah melakukan senam hamil. Kuncinya adalah responden memilih gambar. Adapun karakteristik responden yang diteliti berdasarkan usia, pekerjaan, dan paritas.

## b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis pengaruh intensitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan uji statistic *T-test* dengan tingkat kesalahan 0,05 atau 5% menggunakan SPSS 16.0 untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *variable* bebas dan *variable* terikat yang berskala rasio. Perhitungan dilakukan dengan interpretasi sebagai berikut :

Jika nilai  $\rho < 0,05$  maka H1 diterima, artinya ada pengaruh intensitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, jika nilai  $\rho > 0,05$  maka H1 ditolak, artinya tidak ada pengaruh intensitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

## H. Rencana Jalannya Penelitian

1. Tahap persiapan penelitian
  - 1) Mengurus surat – surat permohonan izin penelitian melalui pihak Universitas Muhammadiyah Mataram.
  - 2) Mendistribusikan surat rekomendasi penelitian yang telah didapat dari Universitas Muhammadiyah Mataram untuk diserahkan kepada pihak Puskesmas Suralaga.
2. Tahap pelaksanaan penelitian
  - 1) Pada bulan September 2022 telah dilakukan studi pendahuluan pada Ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah sebanyak 10 orang di Puskesmas Suralaga.

- 2) Menjelaskan tentang prosedur penelitian kepada Ibu hamil trimester III sebagai responden sebelum dilakukan studi pendahuluan.
  - 3) Menganjurkan Ibu untuk menandatangani *informed consent* sebagai bukti persetujuan untuk menjadi responden.
  - 4) Pada tanggal 5 Januari 2023 mulai mencari dan mengumpulkan data jumlah Ibu hamil trimester III selama 1 tahun terakhir yaitu tahun 2022 pada catatan dan pelaporan PWS KIA – IBU yang ada di Puskesmas Suralaga.
  - 5) Pada bulan Februari sampai dengan bulan Maret tahun 2023 akan dilakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas suralaga yang terdiri dari 6 desa, dengan cara mengumpulkan Ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden dengan dibantu oleh Bidan Desa pada tempat dan waktu yang sudah dijadwalkan.
  - 6) Memberikan intervensi senam hamil dengan gerakan senam yang sudah disesuaikan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada Ibu hamil trimester III pada kelompok kasus 3 kali sebulan dan kelompok kontrol 1 kali sebulan dengan bantuan Instruktur Senam Hamil yang sudah tersertifikasi.
3. Tahap penyelesaian
- a. Pengolahan data dan interpretasi hasil penelitian merupakan tugas penting.
  - b. Konsultasi dengan supervisor mengenai hasil penelitian dan



revisi selanjutnya dari hasil tersebut.

- c. Melakukan sesi penelitian, merevisi hasil penelitian, dan memvalidasi hasil penelitian merupakan langkah penting dalam proses penelitian.

