

SENAM HAMIL DALAM MENURUNKAN KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III

Windha Widyastuti¹⁾; Isyti'aroh²⁾; Muhamad Ricky Ferdiansyah³⁾; Hanan Nauf Yahyal⁴⁾,
Argya farras zhafran⁵⁾

^{1,2,3,4,5)}Program Studi Diploma Tiga Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

E-mail: windasetiadi@gmail.com

Abstract

Perubahan fisiologi dan psikologi pada ibu hamil trimester tiga seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang lebih besar karena mendekati persalinan. Ketidaknyamanan yang sering dirasakan adalah nyeri punggung bawah, gangguan tidur dan kecemasan. Senam hamil yang merupakan latihan gerak fisik dalam mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil selama kehamilan terbukti mampu menurunkan ketidaknyamanan tersebut. Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk menurunkan nyeri punggung, meningkatkan durasi tidur dan kecemasan pada ibu hamil trimester III melalui senam hamil. Waktu pengabdian berlangsung selama 1 bulan. Metoda pengabdian masyarakat dengan memberikan senam hamil sesuai program kelas ibu hamil di Puskesmas Karangdadap, pada 6 ibu hamil. Tahapan pengabdian masyarakat meliputi persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest* nyeri punggung, durasi tidur dan kecemasan setelah dilakukan senam hamil. Hasil pengabdian menunjukkan adanya penurunan nyeri punggung dengan rata-rata 3 dari 6, peningkatan durasi tidur dengan rata-rata 2 jam dan penurunan skor kecemasan rata-rata 8. Pengabdian masyarakat berjalan lancar dan peserta aktif mengikutinya. Simpulan pengabdian masyarakat dengan menerapkan senam hamil mampu menurunkan nyeri punggung dan kecemasan, serta meningkatkan durasi tidur. Diharapkan tenaga kesehatan mampu memotivasi seluruh ibu hamil untuk rutin melakukan senam hamil guna mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan sehingga kesejahteraan ibu hamil dan janin optimal.

Kata kunci: *senam hamil, nyeri punggung, kecemasan*

Abstract

[PREGNANCY EXERCISES TO REDUCE THE DISCOMFORT OF PREGNANT WOMEN IN THE 3rd TRIMESTER.] *Physiological and psychological changes in pregnant women in the third trimester often cause greater discomfort as labor approaches. Discomfort that is often felt is lower back pain, sleep disturbances and anxiety. Pregnancy exercise, which is physical movement training to prepare pregnant women mentally and physically during pregnancy, has been proven to be able to reduce this discomfort. The aim of community service is to reduce back pain, increase sleep duration and anxiety in third trimester pregnant women through pregnancy exercise. The service period lasts for 1 month. Community service method by providing pregnancy exercises according to the pregnant mother class program at the Karangdadap Community Health Center, to 6 pregnant women. The stages of community service include preparation, implementation and evaluation. Evaluation was carried out by comparing the pretest and posttest scores for back pain, sleep duration and anxiety after pregnancy exercise. The results of the service showed a decrease in back pain with an average of 3 out of 6, an increase in sleep duration with an average of 2 hours and a decrease in anxiety scores with an average of 8. The community service ran smoothly and participants actively participated. Conclusion: Community service by implementing pregnancy exercises can reduce back pain and anxiety, as well as increase sleep duration. It is hoped that health workers will be able to motivate all pregnant women to routinely do pregnancy exercises to reduce the discomfort they feel so that the well-being of pregnant women and fetuses is optimal.*

Key words: *pregnancy exercise, back pain, anxiety*

1. Pendahuluan

Kehamilan adalah sebuah peristiwa normal yang dimulai dari masa pembuahan hingga kelahiran janin, namun selama kehamilan tubuh ibu hamil akan mengalami perubahan yang memicu timbulnya ketidaknyamanan. Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami berbagai perubahan fisiologis maupun psikologis (Aspiani, 2017). Perubahan fisiologis terutama pada trimester III mampu menimbulkan ketidaknyamanan yang terjadi karena proses kehamilan, yaitu sakit pada bagian tubuh belakang atau merasakan nyeri punggung, yang dapat terjadi karena bertambahnya beban berat bayi dalam kandungan, yang memengaruhi postur tubuh dan

memberi tekanan pada tulang belakang (Lawdermilk, Perry, & Cashion, 2013). Ibu hamil juga lebih sering mengalami masalah tidur saat kehamilan menginjak trimester III. Bertambahnya ukuran janin, perut dan berat badan semakin meningkat sehingga ibu hamil mudah kelelahan dan kesulitan untuk menentukan posisi tidur yang nyaman (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016). Penekanan kandung kencing akibat perkembangan kehamilan menyebabkan ibu sering buang air kecil sehingga terbangun saat malam, dan sulit mempertahankan tidur. Hal ini menyebabkan gangguan tidur atau durasi tidur ibu menurun (Husin et al., 2014). Ketika akhir kehamilan, ibu bahkan cenderung mengalami gelisah karena kekhawatiran menghadapi persalinan (Widyastuti, 2023).

Kekhawatiran ibu hamil trisemester ke III berupa rasa takut, rasa cemas atau rasa khawatir sebagai bentuk perubahan psikologis, yang akan memperperah ketidaknyamanan yang dirasakan. Hal ini terutama terjadi pada ibu primigravida (Afrina et al., 2024). Dampak buruk yang dapat dialami ibu hamil dari ketidaknyamanan baik fisik maupun psikologis ini beresiko menimbulkan masalah kesehatan atau komplikasi kehamilan, yang secara tidak langsung akan berdampak pada kesejahteraan janin. Komplikasi kehamilan ini akan mengganggu kesehatan fisik dan mental ibu hamil (Yanti & Fatmasari, 2023).

Ketidaknyamanan akibat nyeri punggung, gangguan tidur dan rasa khawatir yang dialami ibu hamil dapat dikurangi melalui aktivitas senam hamil (Aryani, 2017; Lilis, 2019). Senam hamil yaitu latihan gerak fisik untuk mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil selama kehamilan. Yosefa, (2014) menyebutkan berbagai gerakan senam menjadikan otot perut semakin kuat serta ligament dan otot punggung menjadi lentur dan relaksasi, sehingga mencegah ketegangan otot pada ligamen pelvis yang berlebihan dan dapat menjadikan intensitas nyeri berkurang sehingga dapat membantu ibu untuk menyesuaikan dengan perubahan. Adanya gerakan relaksasi pernafasan pada senam hamil juga turut mengurangi kecemasan yang terjadi terutama dalam menjelang persalinan (Fasiha & Wabula WM, Simanjuntak, 2021).

Besarnya manfaat senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil trimester III ini masih banyak belum dimengerti oleh ibu hamil. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis pada 4 ibu hamil di cakupan Puskesmas Karangdadap, diketahui ibu mengurangi nyeri umumnya dengan dipijit dan istirahat, sedangkan kecemasan diatasi hanya dengan meminta dukungan suami dan berdo'a. Berdasarkan latarbelakang tersebut, penulis tertarik untuk menerapkan senam hamil guna menurunkan nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil trimester III di cakupan Puskesmas Karangdadap

2. Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi dan rencana tindak lanjut. Tahapan pengabdian masyarakat ini dijabarkan sebagai berikut :

2.1. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan survey untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat ke lokasi yaitu Puskesmas Karangdadap, Kabupaten Pekalongan. Pada tahapan ini juga dilakukan pengurusan administrasi untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat.

2.2. Pelaksanaan.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa tindakan senam hamil yaitu selama 1 minggu, dengan setiap senam dilakukan selama 30 menit.. Peserta pengabdian masyarakat secara keseluruhan adalah 6 peserta.

2.3 Evaluasi Ketidaknyamanan

Pelaksanaan evaluasi dengan metode pengukuran ketidaknyamanan yaitu nyeri punggung, durasi tidur dan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Evaluasi melalui pengukuran *pre-post* penerapan senam hamil. Untuk nyeri punggung menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil ukur yaitu Nyeri ringan, (skala 1-3), Nyeri sedang, (skala 4-6), Nyeri Berat namun masih bias dikontrol oleh pasien (skala 7-9), Nyeri tak tertahankan namun tidak dapat dikontrol pasien (skala 10). Durasi tidur dihitung dari jumlah waktu ibu hamil tidur sampai terbangun di pagi. Untuk kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang berisikan 14 kriteria pertanyaan, dengan kategori sebelum dan sesudah penerapan senam hamil.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melibatkan ibu hamil dalam kelas ibu hamil di Puskesmas Karangdadap. Waktu pelaksanaan pada bulan Mei 2024. Lokasi pelaksanaan senam hamil mengikuti jadwal rutin kelas ibu hamil . Pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada dokumentasi dibawah.



Gambar 1: Pelaksanaan senam hamil

Hasil pengabdian masyarakat adanya penurunan nyeri punggung, durasi tidur dan kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III. Penurunan skala nyeri dengan rata rata 3 pada setiap responden. Hasil pengukuran durasi tidur menunjukkan adanya peningkatan dari rata rata pre test berkisar 5 jam menjadi 7 jam dalam semalam. Hasil juga menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan dari tingkat sedang ke ringan dengan penurunan skor rata – rata 8. Secara lengkap hasil olah data pretest dan posttest ada di tabel 1

Tabel 1. Nilai Rata-Rata Pretest dan Posttest Nyeri Punggung dan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III

Tingkat Pemahaman	Mean
Nyeri Punggung Bawah	
Pre-test	6
Post-test	3
Durasi Tidur	
Pre-test	5
Post-test	7
Kecemasan	
Pre-test	21,67
Post-test	13,67

Senam hamil merupakan salah satu bentuk pelayanan prenatal yang dapat membantu ibu untuk menyesuaikan dengan perubahan fisiologis selama kehamilannya. Pentingnya latihan fisik relaksasi senam hamil dapat bermanfaat untuk mengendurkan setiap sendi-sendi yang kaku dan sakit akibat bertambahnya beban pada ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di punggung bawah (Lilis, 2019). Hasil pengabdian ini sesuai dengan penelitian Sari, Ramadhaniati, & Indaryani (2020) di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil, yang menunjukkan adanya penurunan nyeri punggung pada ibu hamil setelah dilakukan senam hamil, dengan hasil sebelum dilakukan senam hamil terdapat 15

ibu hamil nyeri sedang (75%) dan 5 ibu hamil nyeri berat (25%). Setelah dilakukan senam hamil terdapat 12 ibu hamil mengalami nyeri sedang (60%) dan 8 ibu hamil nyeri ringan (40%).

Nyeri punggung bagian bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III disebabkan karena adanya penambahan berat badan akibat dengan pembesaran rahim serta adanya peregangan dari otot-otot. Senam hamil yang dilakukan secara rutin mampu menjaga kesehatan dan meringankan nyeri punggung bawah, serta adanya latihan pada dasar pelvis selama senam hamil, mampu mempertahankan tonus otot sehingga membantu ibu untuk menyesuaikan dengan perubahan fisiologis dengan baik dan meningkatkan ketahanan pada serat-serat otot postural yang berada didasar pelvis(Amin & Novita, 2022).

Penyesuaian perubahan fisiologis tubuh oleh ibu hamil mampu meningkatkan kenyamanan dan kemampuan ibu dalam pengaturan posisi tidur. Hal ini sesuai dengan hasil evaluasi pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa senam hamil dapat meningkatkan durasi tidur pada ibu hamil trimester III yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan durasi tidur pada seluruh responden. Hasil ini sesuai dengan penelitian penelitian terdahulu di Surakarta dan Jambi (Maharani, 2021; Wahyuni & Ni'mah, 2013). Senam hamil merupakan salah satu pelayanan prenatal care yang dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil dan menurunkan kecemasan pada ibu hamil, dengan melakukan senam hamil maka dapat memperlancar sirkulasi peredaran darah ketubuh dan janin, selain itu memperkuat dan membuat elastisitas otot-otot panggul, menjaga persendian, melatih otot-otot pernafasan dan juga meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil (Brayshaw, 2017). Kondisi demikian mampu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil (Mardalena & Susanti, 2022),

Latihan relaksasi pernafasan yang ada dalam senam hamil mampu membalikkan efek stres dengan keterlibatan bagian parasimpatik dari sistem syaraf pusat. Relaksasi yang dilakukan mampu menghambat peningkatan syaraf simpatik. Hal ini menyebabkan hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Hasil akhir, akan terjadi penurunan tekanan darah, detak jantung, irama nafas, tingkat metabolisme, ketegangan otot, dan produksi hormon penyebab stres antara lain, CRH, kortisol, katekolamin, dan hormon tiroid. Adanya penurunan tingkat hormon penyebab stres, menyebabkan seluruh badan berfungsi lebih baik, ibu akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan(I. Y. Sari, Indrayani, & Carolin, 2020). Hal ini sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat yang menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan sebelum dan sesudah penerapan senam hamil. Hasil yang serupa juga diperoleh dalam Aryani (2017) dengan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok yang diberi senam hamil lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

4. Simpulan dan Saran

Kesimpulan menunjukkan senam hamil efektif menurunkan nyeri punggung bawah, meningkatkan durasi tidur dan menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk memotivasi ibu hamil agar dapat mengikuti senam hamil secara rutin sesuai umur kehamilannya, untuk mengurangi ketidaknyamanan yang ibu hamil rasakan dalam memelihara kesehatan ibu janin.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan terutama pada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah memberikan support dalam pelaksanaan kegiatan, seluruh mahasiswa yang terlibat dan seluruh pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini hingga mampu berjalan dengan lancar.

6. Daftar Pustaka

- Afrina, R., Hamdanesti, R., Aisyah, A., Amir, S., Mardhika, A., Wada, F., & Simanjutak, M. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. (E. Efitra & P. Daryaswanti, Eds.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Amin, M., & Novita, N. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i1.1283>

- Aryani, F. (2017). Senam Hamil Berpengaruh Terhadap Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di RSIA Sakina Idaman Sleman, D. I Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 4(3), 129. [https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(3\).129-134](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(3).129-134)
- Aspiani, R. Y. (2017). *asuhan keperawatan maternitas aplikasi NANDA, NIC danNOC*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Brayshaw, E. (2017). *Senam hamil dan nifas*. Jakarta: EGC.
- Fasiha, & Wabula WM, Simanjuntak, M. (2021). *Modul Senam Hamil*. Poltekkes Kemenkes Maluku.
- Husin, F., Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., ... Anggraini, Y. (2014). *Buku 1: asuhan kehamilan berbasis bukti (paradigma baru dalam asuhan kebidanan)*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Lawdermilk, D., Perry, S. E., & Cashion, K. (2013). *Maternity Nursing, 8th Edition. Bahasa Indonesia] Keperawatan Maternitas, Edisi 8 - Buku 2* (8th ed.). Singapore: Elsevier Mosby.
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 3(2), 40–45. Retrieved from <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/2714>
- Maharani, S. (2021). Hubungan Senam Hamil dengan Lama Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 226–230. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.333>
- Mardalena, & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 7(2), 99–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.36729>
- Sari, I. Y., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (2020). Efektifitas Antara Yoga dan Senam Hamil terhadap Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan di PMB Eti Ruhayati Serang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 9(2), 119–126. Retrieved from <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/115/75>
- Sari, R., Ramadhaniati, Y., & Indaryani, D. (2020). PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TM III DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS JEMBATAN KECIL. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 15(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i1.644>
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. (2016). (*E-Book*) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Wahyuni, & Ni'mah, L. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 145–152.
- Widyastuti, D. (2023). Peningkatan pemahaman ibu mengenai body mekanik untuk mendukung aktivitas fisik yang aman dan nyaman. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 5(2), 105–109. <https://doi.org/10.35473/ijce.v5i2.2543>.
- Yanti, E., & Fatmasari, B. (2023). *Buku Psikologi : Kehamilan, Persalinan dan Nifas* (cetakan 1). Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Yosefa, F. (2014). Efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal SMART Kebidanan*, 1(1), 1–7. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id>