



Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri

Sylvia Meristika Rachman¹, Maesaroh², Nur Salamah Al Hady³

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada – Kota Cirebon

Email: merisrahman25@gmail.com¹, maesarohnayla77@gmail.com²

ABSTRAK

Pendahuluan: Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, seperti sakit pada bagian punggung bawah dan pegal-pegal pada kaki. **Tujuan:** Tujuan penelitian Untuk Mengetahui Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. **Metode:** Jenis penelitian adalah *survei* analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi seluruh ibu hamil trimester III di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul periode Juli-Agustus tahun 2018 berjumlah 46 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran Senam hamil di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul dari 46 responden yang menjadi sampel penelitian sebanyak 27 orang (58,7%) sering melakukan senam hamil dan sebanyak 9 orang (19,6%) selalu melakukan senam hamil. Hasil dari gambaran Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di BPM Bidan Siti Marfuah sebanyak 8 orang (17,4%) mengalami nyeri sedang, sebanyak 30 orang (65,2%) mengalami nyeri ringan dan sebanyak 8 orang (17,4%) tidak mengalami nyeri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pelaksanaan Senam hamil dengan Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura Kabupaten Cirebon Tahun 2018 dengan nilai *p value* 0,000.

Kata Kunci

Senam hamil, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil.

ABSTRACT

*Changes that occur during pregnancy generally cause discomfort in pregnant women, such as pain in the lower back and aches in the legs. The purpose of this study was to determine the relationship of pregnancy exercises with lower back pain in trimester III pregnant women. This type of research is an analytic survey with cross sectional approach. The population of all trimester III pregnant women in BPM Midwife Siti Marfuah, Japura Kidul Village in the July-August 2018 period amounted to 46 people, sampling using total sampling techniques. Data analysis uses univariate and bivariate analysis. The results showed that the description of pregnancy exercises at BPM Midwife Siti Marfuah, Japura Kidul Village, out of 46 respondents who were sampled as many as 27 people (58.7%) often did pregnancy exercises and as many as 9 people (19.6%) always did pregnancy exercises. The results of the description of low back pain in third trimester pregnant women in BPM Midwife Siti Marfuah as many as 8 people (17.4%) experienced moderate pain, as many as 30 people (65.2%) experienced mild pain and as many as 8 people (17.4%) do not experience pain. The results of this study indicate that there is a relationship between the implementation of pregnancy exercises with lower back pain in third trimester pregnant women at BPM Midwife Siti Marfuah, Japura Kidul Village, Astanajapura District, Cirebon Regency in 2018 with a *p value* of 0,000.*

Keywords

Pregnancy Exercise, Lower Back Pain, Pregnant Women.

Pendahuluan

Faktor predisposisi nyeri punggung bawah pada kehamilan meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen.

Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut. Oleh sebab itu perlunya latihan otot abdomen yaitu melalui senam hamil. Dengan senam hamil terutama pada gerakan latihan otot transversus sehingga dapat melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang. Begitu juga latihan dasar pelvis, dengan gerakan ini dapat mempertahankan tonus otot sehingga dapat tetap berfungsi dengan baik dan latihan ini akan meningkatkan ketahanan serat otot postural yang berkedut dengan lambat yang berada di dasar pelvis. Oleh karena itu latihan otot abdomen perlu diajarkan pada masa antenatal untuk memastikan kembalinya bentuk otot ke bentuk normal pascanatal dengan cepat, kemampuan mengejan yang efektif saat persalinan dan mengurangi nyeri punggung selama. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan.¹

Nyeri punggung pada ibu hamil di berbagai daerah indonesia mencapai 60-80% orang pada kehamilannya. Di provinsi jawa barat di perkirakan sekitar 36,8-69,7% dari 100% ibu hamil masih mengalami back pain (nyeri punggung). Dari hasil penelitian Siti Mudayyah (2010) dari 12 responden ibu hamil ditemukan 10 responden (83 %) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan 2 responden (17%) ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung.²

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang segar dan bugar agar dapat menjalankan rutinitas. Adapun kondisi tubuh yang demikian dapat diupayakan dengan olah tubuh yang sesuai dengan ibu hamil yaitu senam hamil. Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot otot dasar panggul

dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan.

Penulis telah melakukan studi pendahuluan di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura Kabupaten Cirebon pada tanggal 01 Agustus 2018, didapatkan 30 orang usia kehamilan 28 minggu sampai dengan usia kehamilan 39 minggu yang mengikuti senam hamil 20 orang mengeluh nyeri punggung bawah. Dari 20 orang usia kehamilan 32 minggu sampai dengan 39 minggu yang mengeluh nyeri punggung bawah 16 orang teratur mengikuti senam hamil mengatakan nyerinya berkurang sedangkan 4 orang tidak teratur mengikuti senam hamil mengatakan nyerinya tetap dan belum berkurang.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan tersebut penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung bawah pada trimester III di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura Kabupaten Cirebon tahun 2018”

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survei* analitik dengan pendekatan *cross sectional*, merupakan jenis survei yang mengamati sebuah objek penelitian, baik satu maupun beberapa variabel, dengan cara menghimpun data pada suatu masa yang sama. Setiap objek yang diamati dilakukan sekali saja. Pengukuran dilakukan terhadap karakter tertentu dari satu objek atau kelompok variabel penelitian. Selain mendapatkan gambaran (deskriptif), survei ini pun mengamati hubungan antara variabel atau faktor tertentu dalam waktu yang bersamaan.³

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura Kabupaten Cirebon periode Juli-Agustus tahun 2018 berjumlah 46 orang. Dan sampel penelitian ini menggunakan tehnik total sampling. Yakni seluruh ibu hamil trimester III di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura Kabupaten Cirebon periode Juli-Agustus berjumlah 46 orang. Analisis data dilakukan dengan analisa univariat dan analisa bivariate untuk mengetahui apakah ada hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Analisa data akan dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak dengan program SPSS.

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

a. Umur Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Responden

Umur	Frekuensi	%
< 20 tahun	7	15,2
20-35 tahun	36	78,3
> 35 tahun	3	6,5
Total	46	100,0

Dari tabel di atas diketahui bahwa dari 46 orang, sesuai dengan teori Depkes RI (2009) pembagian umur dikategorikan umur < 20 tahun sebanyak 7 orang (15,2%), umur antara 20-35 tahun sebanyak 36 orang (78,3%) dan umur > 35 tahun sebanyak 3 orang (6,5%).

b. Pendidikan Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden

Pendidikan	Frekuensi	%
Dasar (SD-SMP)	28	60,9
Menengah (SMA)	18	39,1
Tinggi (PT)	0	0
Total	46	100,0

Dari tabel di atas diketahui bahwa sesuai Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 dibagi menjadi pendidikan Dasar (SD-SMP) sebanyak 28 orang (60,9%), pendidikan Menengah (SMA) sebanyak 18 orang (39,1%) dan tidak ada yang berpendidikan Tinggi (PT).

c. Paritas Responden

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Paritas Responden

Paritas	Frekuensi	%
Primipara	15	32,6
Multipara	23	50,0
Grande	8	17,4
Total	46	100,0

Dari tabel di atas diketahui bahwa dari 46 orang yang menjadi responden penelitian sebanyak

15 orang (32,6%) dengan paritas primipara, sebanyak 23 orang (50%) dengan paritas multipara dan sebanyak 8 orang (17,4%) dengan paritas grande multipara.

d. Pekerjaan Responden

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden

Pekerjaan Responden	Frekuensi	%
Bekerja	31	67,4
Tidak Bekerja	15	32,6
Total	46	100,0

Dari tabel di atas diketahui bahwa dari 46 orang yang menjadi responden penelitian sebanyak 31 orang (67,4%) bekerja dan sebanyak 15 orang (32,6%) tidak bekerja.

2. Hasil Uji Univariat

Tabel 5. Gambaran Senam hamil di BPM

No	Senam hamil	Jumlah	%
1	Tidak Pernah	0	0
2	Kadang-kadang	10	21,7
3	Sering	27	58,7
4	Selalu	9	19,6
Total		46	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa variabel Senam hamil di BPM Bidan Siti Marfiah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura menunjukkan bahwa dari 46 responden terdapat 10 orang (21,7%) Kadang-kadang melakukan senam hamil, sebanyak 27 orang (58,7%) sering melakukan senam hamil dan sebanyak 9 orang (19,6%) selalu melakukan senam hamil.

Tabel 6. Gambaran Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di BPM

No	Nyeri punggung	Jumlah	%
1.	Nyeri Berat	0	0
2.	Nyeri Sedang	8	17,4
3.	Nyeri Ringan	30	65,2
4.	Tidak Nyeri	8	17,4
Total		46	100 %

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 46 orang responden yang menjadi sampel penelitian variabel Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura

Kabupaten Cirebon sebanyak 8 orang (17,4%) nyeri sedang, sebanyak 30 orang (65,2%) nyeri ringan dan sebanyak 8 orang (17,4%) tidak nyeri.

Hasil Uji Bivariat

Tabel 7. Hasil Uji Statistik

No	Senam hamil	Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III						Total		P _{value}
		Nyeri sedang		Nyeri ringan		Tidak Nyeri		N	%	
		N	%	N	%	N	%			
1	Kadang-kadang	6	60	2	20	2	20	10	100	0,000
2	Sering	0	0	27	100	0	0	27	100	
3	Selalu	2	22,2	1	11,1	6	66,7	9	100	
Total		8	17,4	30	65,2	8	17,4	46	100	

Sumber: Data Primer, 2018

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan bahwa nilai *p value* 0,000 atau *p value* < 0,05 hal ini berarti Ho ditolak yang artinya ada Hubungan antara Senam hamil dengan Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura Kabupaten Cirebon Tahun 2018.

Pembahasan

Gambaran Senam hamil di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura Kabupaten Cirebon Tahun 2018

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa variabel Senam hamil di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura menunjukkan bahwa dari 46 responden terdapat 10 orang (21,7%) Kadang-kadang melakukan senam hamil, sebagian besar 27 orang (58,7%) sering melakukan senam hamil hal ini dikarenakan umur ibu hamil di BPM Siti marfuah sebagian besar (78,3%) berumur 20-35 tahun sehingga masih tergolong usia muda dan semangat untuk melakukan kegiatan senam hamil, serta ibu hamil yang sering melakukan senam hamil hampir semuanya nya tidak bekerja sehingga ibu hamil memiliki banyak waktu luang untuk melakukan senam hamil.

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik, pada persalinan cepat, aman dan spontan.

Hal ini diperkuat oleh teori yang menyatakan bahwa senam dapat mengurangi berbagai gangguan umumnya terjadi selama masa kehamilan seperti pemekaran pembuluh darah (Varises), sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian: meningkatkan stamina, yang sangat diperlukan selam persalinan, dan menguatkan serta mengencangkan otot-otot yang paling banyak dipengaruhi oleh kehamilan: otot pelvis, otot perut dan otot pinggang. Program senam hamil yang baik juga dapat memperbaiki postur tubuh, karena pengaruh rahim dan perut yang mengembang sehingga menyebabkan daerah pelvis bergeser kedepan. Gerakan-gerakan senam untuk mengencangkan otot-otot pantat, punggung, bahu dan perut. Hasil penelitian Hanton yang dimuat dalam *American Journal of Obstetrics and Gynecology* yang menunjukkan bahwa ibu-ibu yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (Trimester terakhir). Menurut sebuah studi di

Amerika Serikat, berolahraga selama kehamilan memperlihatkan peningkatan pesat pada perkembangan janin.⁴

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan.⁵

Senam hamil dimulai pada umur kehamilan setelah 22 minggu. Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal serta mengimbangi perubahan titik berat tubuh. Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan penyakit jantung, ginjal dan penyulit dalam kehamilan (hamil dengan perdarahan, kelainan letak dan kehamilan yang disertai dengan anemia (Kusmiyati. 2010).⁶ Senam hamil dimulai pada usia kehamilan sekitar 24 sampai 28 minggu.⁷

Asumsi peneliti Ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti senam hamil bila kandungan sudah mencapai usia 6 bulan dan sebaiknya ibu hamil mempersiapkan segala hal yang bisa membantu selama masa hamil serta saat proses melahirkan, salah satunya adalah dengan melakukan senam hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, maka ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal.

Gambaran Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di BPM Bidan Siti Marfuah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 orang responden yang menjadi sampel penelitian variabel Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura Kabupaten Cirebon sebanyak 8 orang (17,4%) nyeri sedang, sebanyak 30 orang (65,2%) nyeri ringan dan sebanyak 8 orang (17,4%) tidak nyeri.

Nyeri adalah sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain.⁸

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan tehnik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri.⁹

Menurut teori salah satu ketidak nyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode postnatal. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung yang terjadi penyebab lain.¹⁰

Nyeri punggung mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum.¹¹

Menurut hasil penelitian epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh Mayer, dkk dalam Mander (2014) nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. Backache ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut.¹²

Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Pada kondisi ini, sebaiknya ibu dirujuk pada seorang ahli fisioterapi kesehatan wanita untuk mendapatkan pengkajian individu, yang mungkin perlu dilakukannya rehabilitasi yang tepat untuk melatih otot postural dan mengembalikan kemantapan pelvis. Hormon esterogen yang berfungsi mempersiapkan kerja relaksin dapat membawa dampak pada sistem muskuloskeletal. Kadar relaksin awal yang tinggi juga dapat menyebabkan nyeri punggung. Keadaan ini dapat menjelaskan mengapa beberapa wanita mengalami nyeri punggung dan pelvis yang terjadi pada trimester pertama. Faktor yang lain adalah riwayat nyeri punggung. McEvog et al menemukan bahwa nyeri punggung terdahulu pada kehamilan merupakan prediktor nyeri punggung pada kehamilan berikutnya.¹³

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen.¹¹

Hubungan antara Senam hamil dengan Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Tahun 2018

Hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* menunjukkan bahwa nilai *p value* 0,000 atau *p value* < 0,05 hal ini berarti H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara Senam hamil dengan Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura Kabupaten Cirebon Tahun 2018.

Hal ini sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh Eileen, bahwa melakukan senam hamil secara teratur dipercayai dapat menurunkan nyeri punggung, salah satunya dengan latihan transversus, latihan dasar pelvis dan peregangan umumnya.¹³

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamenligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen.¹¹

Senam hamil memberikan banyak manfaat, antara lain penurunan berat badan yang berlebih, meningkatnya energi dan stamina, dan memberikan ketenangan (relaksasi) pada tubuh ibu hamil. Selama latihan, otak melepaskan lebih banyak norepinefrin, yaitu sebuah neurotransmitter yang dapat mengurangi depresi sehingga tubuh menjadi relaks. Hal ini sejalan dengan penelitian Puspitasari (2013) tentang penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2013) tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Rumah Sakit Kendangsari Surabaya dengan hasil *p value* = 0,000 yang artinya H_0 ditolak artinya adanya hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan nyeri punggung. Semakin teratur mengikuti senam hamil maka hal ini dapat meminimalkan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil.¹⁴

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Lichayati (2013) tentang Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di polindes desa tlanak kecamatan kedungpring Kabupaten lamongan, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih dari sebagian(75%) ibu

hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dan seluruh (100%) ibu hamil yang sering melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung. Hasil pengujian statistik $p=0,001$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung. Dengan diperoleh nilai $r = 0,544$ artinya ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur maka semakin kecil keyakinan mengalami keluhan nyeri punggung.¹⁰

Menurut Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, senam hamil mempunyai hubungan dengan nyeri punggung, dalam melakukan senam hamil tersebut otot-otot dinding abdomen, ligamen dan otot dasar panggul dapat terlatih semakin elastis lagi dan tidak mengalami kaku pada otot serta memberikan efek relaksasi bagi ibu, dengan semakin seringnya ibu melakukan senam hamil ini maka elastisitas otot semakin baik, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung ibu.

Diharapkan agar tenaga kesehatan khususnya bidan untuk lebih meningkatkan pelayanan dan lebih intensif baik kualitas maupun kuantitas dalam memberikan penyuluhan kepada ibu hamil tentang manfaat senam hamil untuk mencegah keluhan nyeri punggung serta perlunya tindak lanjut dalam peningkatan pemberian informasi dan motivasi dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat senam hamil, gerakan senam hamil yang baik dan benar pada saat ibu hamil berkunjung ke BPM Siti Marfuah.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa gambaran pelaksanaan Senam hamil di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura dari 46 responden yang menjadi sampel penelitian sebagian besar 27 orang (58,7%) sering melakukan senam hamil. Gambaran Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura dari 46 responden yang menjadi sampel penelitian sebanyak 8 orang (17,4%) nyeri sedang, sebanyak 30 orang (65,2%) nyeri ringan dan sebanyak 8 orang (17,4%) tidak nyeri. Terdapat hubungan antara Senam hamil dengan Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura Kabupaten Cirebon Tahun 2018 dengan nilai *p value* 0,000.

Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan acuan bagi responden untuk memperluas pengetahuan dan memperoleh informasi tentang pelaksanaan senam hamil di BPM Bidan Siti Marfuah Desa Japura Kidul Kecamatan Astanajapura Kabupaten

Cirebon. Diharapkan juga ibu dapat lebih aktif dan selektif lagi terhadap penanganan maupun pencegahan keluhan nyeri punggung seperti meningkatkan konseling antara petugas kesehatan dan pasien, memberikan penyuluhan-penyuluhan, atau pun melalui pendekatan-pendekatan terutama di bidang kesehatan ibu dan lebih menggalakan lagi program senam hamil. Selain itu, Penyuluhan tentang senam hamil sebaiknya dilakukan secara berkala dengan memanfaatkan berbagai jalur komunikasi yang ada. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat berkesinambungan sehingga dapat dijadikan sebagai dasar untuk melanjutkan penelitian yang lebih mendalam, dengan lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap kejadian nyeri punggung. Bidan juga diharapkan agar bidan untuk lebih meningkatkan pelayanan dan lebih intensif baik kualitas maupun kuantitas dalam memberikan penyuluhan kepada ibu hamil tentang manfaat senam hamil untuk mencegah keluhan nyeri punggung.

Daftar Pustaka

1. Fraser, Diane M. *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta : EGC; 2009.
2. Mudayyah, Siti. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Nyeri Punggung Dengan Perilaku Ibu Dalam Mengatasi Nyeri Punggung di BPS Siti Halimah Amd.Keb Ds. Surabayan Sukodadi Lamongan. *Jurnal Surya*. Lamongan: STIKES Muhammadiyah Lamongan; 2010
3. Abdillah, Willy. *Metode Penelitian Terpadu Sistem Informasi*. Yogyakarta : ANDI; 2018
4. Neverland, Magno. *Olahraga Selama Hamil, Bisakah Membantu Bayi/Janin*. 2009
5. Nirwana, Benih, Ade. *Kapita Selektia Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha medika; 2011
6. Susaldi, dkk. *Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta: Penerbit Erlangga; 2016.
7. Kusmiyati, yuni. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya; 2010.
8. Manuaba, Ida Ayu Chandranita. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana*. Jakarta : EGC; 2010.
9. Kozier, Erb, Berman, Snyder. *Buku Ajar Fundamental keperawatan Konsep, proses & Praktek*. Edisi 5. Alih bahasa : Eny,M., Esti, W., Devi, Y. Jakarta: EGC; 2009
10. Tamsuri, Anas. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC; 212.
11. Lichayati. Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di polindes desa tlanak kecamatan kedungpring Kabupaten lamongan. <https://journal.unnes.ac.id>; 2013.
12. Yosefa, F. Misrawati &Yesi, Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *J. Keperawatan*, Vol.1 No. 1 Juli; 2013
13. Mander, R. 2012. *Nyeri Persalinan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC ; 2012.
14. Brayshaw, Eileen. *Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktik Bidan*. Jakarta:EGC; 2009
15. Puspitasari. Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Rumah Sakit Kendangsari Surabaya. <https://journal.unnes.ac.id>; 2013