

EFEK SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TIRON

Widya Kusumawati¹, Yunda Dwi Jayanti²

¹Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri, ²Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri

¹widya.koesoemawati@gmail.com, ²yunda.dj@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek senam hamil terhadap nyeri punggung pada kehamilan. Penelitian ini merupakan penelitian *komparasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di Puskesmas Tiron pada bulan April - Juli 2018. Sampel penelitian sebanyak 30 responden kelompok senam dan 30 responden kelompok kontrol dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Data nyeri punggung pada kehamilan diperoleh melalui instrumen kuesioner (*Wong Baker Faces Pain Scale*). Analisa data menggunakan uji Wilcoxon Man-Whitney U Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden kelompok senam, terdapat 20 responden (66,66%) mengalami nyeri punggung ringan, sedangkan pada kelompok kontrol (tanpa senam) terdapat 2 responden (6,67%) mengalami nyeri punggung berat. Hasil analisa diperoleh nilai $p = 0,543$, yang artinya tidak ada efek yang signifikan senam hamil terhadap nyeri punggung pada kehamilan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan oleh tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan dan konseling kehamilan tentang aktivitas fisik yang efektif untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada kehamilan.

Kata Kunci: *Senam hamil; Nyeri Punggung; Ibu Hamil.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode yang sangat penting bagi siklus kehidupan seorang wanita. Kehamilan akan membawa perubahan besar dalam kehidupan, yaitu terjadinya perubahan fisik dan psikologis, yang apabila tidak dipersiapkan akan mempengaruhi pola pikir dan deskripsi diri dari seorang wanita. Perubahan fisik yang terjadi pada masa kehamilan akan memberikan efek berupa keluhan-keluhan yang umumnya muncul selama kehamilan. Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dirasakan oleh ibu hamil, dan akan bertambah nyeri dengan semakin bertambahnya usia kehamilan.

Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung terkait kehamilan sekitar 25% sampai 90%, sebagian besar penelitian memperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan menderita nyeri punggung. Sepertiga dari mereka akan menderita nyeri hebat, yang akan mengurangi kualitas hidup mereka. 80% wanita hamil yang menderita nyeri punggung saat hamil mengatakan bahwa kondisi tersebut mempengaruhi rutinitas sehari-hari mereka dan 10% dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat bekerja [1].

Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan, mengubah postur tubuh serta memberikan

tekanan pada punggung. Hal ini yang menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil [2]. 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 pasca natal [1].

Keluhan nyeri punggung selama kehamilan dapat dikurangi dengan melakukan aktivitas fisik yang rutin seperti senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu bentuk olahraga sedang, yang dilakukan wanita hamil sejak umur kehamilan 20 minggu. Senam hamil dapat mengurangi keluhan selama kehamilan seperti nyeri punggung. Pada senam hamil terdapat latihan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang [3].

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *komparasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di Puskesmas Tiron pada bulan

April - Juli 2018. Sampel penelitian sebanyak 30 responden kelompok senam dan 30 responden kelompok kontrol dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Data nyeri punggung pada kehamilan diperoleh melalui instrumen kuesioner (*Wong Baker Faces Pain Scale*). Analisa data menggunakan uji Wilcoxon Man-Whitney U Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1, 2 dan 3 menunjukkan data karakteristik ibu hamil yang meliputi usia, riwayat aktivitas senam hamil dan lama aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari. Data khusus meliputi tabel silang antara senam hamil dengan Nyeri punggung pada kelompok senam dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron

No	Usia (Tahun)	Senam		Tidak Senam	
		f	%	f	%
1.	<20	2	6,66	1	3,33
2.	20 – 30	12	40,00	17	56,67
3.	31 – 40	16	53,34	11	36,67
4.	> 40	0	0	1	3,33
		30	100	30	100

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan riwayat aktivitas senam hamil pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron

No	Riwayat aktivitas senam hamil	Senam		Tidak Senam	
		f	%	f	%
1.	Tidak pernah	0	0	30	100
2.	< 2 kali seminggu	6	20	0	0
3.	\geq 2 kali seminggu	24	80	0	0
		30	100	30	100

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron

No	Lama aktivitas fisik yang	Senam		Tidak Senam	
		f	%	f	%

dilakukan					
1.	Tidak ada atau < 25 menit	0	0	0	0
2.	25 menit	2	6,67	6	20
3.	> 25 – 45 menit	16	53,33	14	46,67
4.	> 45 menit	12	40	10	33,33
		30	100	30	100

Table 4 Tabulasi silang anatara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron

No	Nyeri Punggung	Senam		Tidak Senam	
		f	%	f	%
1.	Tidak Nyeri	3	10	10	33,33
2.	Nyeri Ringan	20	66,67	10	33,33
3.	Nyeri Sedang	6	20	8	26,67
4.	Nyeri Berat	1	3,33	2	6,67
		30	100	30	100

p = 0,543

Pembahasan

Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 30 responden kelompok senam, terdapat 20 responden (66,67%) mengalami nyeri punggung ringan, dan pada kelompok kontrol terdapat 2 responden (6,67%) mengalami nyeri punggung berat. Nilai $p = 0,543$ atau $p > 0,05$ yang artinya tidak ada efek yang signifikan senam hamil terhadap nyeri punggung.

Nyeri punggung adalah nyeri yang dirasakan di bagian punggung yang berasal dari otot, persarafan, tulang, sendi atau struktur lain di daerah tulang belakang. Tulang belakang adalah suatu kompleks yang menghubungkan jaringan saraf, sendi, otot, tendon, dan ligamen, dan semua struktur tersebut dapat menimbulkan rasa nyeri [4]. Faktor yang paling sering berhubungan dengan nyeri punggung bawah selama kehamilan adalah nyeri punggung bawah sebelum kehamilan, beban kerja, merokok, dan indeks massa tubuh (IMT) [5].

Pada masa kehamilan, uterus akan mengalami peningkatan berat dan ukuran dikarenakan adanya hipertrofi serta seiring dengan perkembangan janin di dalam kandungan akan memberikan pengaruh mekanis tekanan interior terhadap dinding uterus. Pertambahan berat badan dan semakin membesarnya rahim menyebabkan postur tubuh dan cara berjalan wanita berubah secara menyolok sehingga menyebabkan posisi lordosis. Lengkungan ini

yang akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa nyeri. Nyeri punggung bagian atas diakibatkan karena peningkatan ukuran dan berat payudara [6].

Pada kelompok ibu hamil yang melakukan senam, mayoritas mengalami kasus kejadian nyeri punggung ringan. Walaupun demikian, permasalahan ini tidak dapat dianggap sepele. Secara tidak langsung, keluhan ini akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh ibu hamil. Ibu hamil pada umumnya merasakan keluhan ini, akan tetapi banyak yang tidak sadar bahwa keluhan ringan pun akan berdampak pada kualitas hidup ibu hamil. Pengelolaan yang tepat dalam mengurangi nyeri punggung akan membantu meningkatkan kualitas hidup dan mencegah keluhan yang lebih berat menjelang persalinan. Pengadaan kelas ibu hamil dapat menjadi momen yang tepat untuk menjembatani ibu hamil dalam menyampaikan berbagai keluhan, pertanyaan ataupun menambah informasi penting yang berkaitan dengan kehamilan, terutama tentang ketidaknyamanan yang dirasakan selama kehamilan seperti keluhan nyeri punggung.

Kehamilan menyebabkan gerakan pada latihan fisik dan aktivitas fisik lain memerlukan keseimbangan yang lebih sulit. Selain itu, latihan beban membutuhkan perhatian yang lebih besar. Gerakan secara tiba-tiba dapat meningkatkan potensi cedera dan keseleo. Intensitas, durasi, dan frekuensi latihan harus dimulai pada tingkat yang tidak mengakibatkan rasa sakit, sesak nafas atau kelelahan yang berlebihan. Latihan kemudian berlanjut pada tingkat untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan yang signifikan atau kelelahan [7].

Sejak tahun 1985, *American College of Obstetrician and Gynecologists* (ACOG) mulai menganjurkan olah raga selama kehamilan karena bermanfaat bagi wanita hamil dan janin yang dikandungnya. Pada tahun 1994 *American College of Obstetrician and Gynecologists* (ACOG) merevisi anjuran untuk melakukan olahraga selama hamil dan memberikan 2 macam syarat yang harus dipenuhi yaitu nadi tidak boleh lebih dari 140 x/menit pada saat melakukan olahraga dan tidak boleh melakukan olahraga yang berpengaruh pada tulang belakang terutama pada umur kehamilan trimester pertama (kurang dari 12 minggu kehamilan) [8].

Menurut US. Department of Health and Human Service (2008) wanita sehat yang tidak melakukan aktivitas tinggi atau sedang melakukan

aktivitas dengan intensitas kuat harus mendapatkan setidaknya 150 menit per minggu latihan aerobik dengan intensitas sedang selama kehamilan sampai periode pasca melahirkan. Sebaiknya, latihan fisik ini harus tersebar dalam satu minggu. Wanita hamil yang terbiasa melakukan aktivitas aerobik dengan intensitas kuat atau yang sangat aktif dapat melanjutkan aktivitas fisik selama kehamilan sampai periode pasca melahirkan, asalkan mereka dalam keadaan sehat dan mendiskusikannya terlebih dahulu dengan tenaga kesehatan bagaimana dan kapan kegiatan harus disesuaikan dari waktu ke waktu [9].

Pertemuan tenaga kesehatan dengan ibu hamil melalui kelas ibu hamil yang rutin dilakukan sebulan sekali sebenarnya sangat efektif untuk mengajak ibu hamil secara rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam hamil. Pada senam hamil terdapat latihan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang [3]. Untuk mencapai hasil yang maksimal dianjurkan untuk melakukan aktivitas ini secara rutin setiap minimal 2 kali dalam seminggu.

Analisa hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada efek yang signifikan senam hamil terhadap nyeri punggung antara kelompok senam dengan kelompok kontrol. Hal ini menjadi perhatian bagi petugas kesehatan bahwa aktivitas rutin yang dianjurkan adakalanya dipatuhi dan adakalanya tidak. Berbagai alasan dapat dijadikan masukan bagi petugas kesehatan untuk mengevaluasi kegiatan, sehingga hasil yang terbaik dapat dicapai di waktu yang akan datang. Petugas kesehatan diharapkan lebih melibatkan keluarga untuk mendukung program kegiatan yang diagendakan. Dengan melibatkan keluarga diharapkan mampu memberikan semangat dan dukungan yang positif untuk ibu hamil, sehingga tercipta lingkungan yang peduli terhadap kesehatan ibu hamil.

KESIMPULAN

Tidak ada efek yang signifikan senam hamil terhadap nyeri punggung antara kelompok senam dengan kelompok kontrol. Petugas kesehatan diharapkan melibatkan keluarga dalam mendukung program kegiatan yang diagendakan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kartikasari, R. I. & Nuryanti Aprilliya. 2016. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. Rakernas AIPKEMA.
- [2] Alloya, Ardiana. 2016. Beda Pengaruh Antara Senam Hamil Dengan Kompres Hangat dan Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [3] Inding, Ilmiati. 2016. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Pada Ibu Hamil Yang Menderita Nyeri Punggung Bawah (NPB). Makasar : Universitas Hasanudin.
- [4] Huldani. 2012. Nyeri Punggung. Banjarmasin : Universitas Lambung Mangkurat.
- [5] Teuvo Sihvonen, Marjatta Huttunen, Maija Makkonen, Olavi Airaksinen. 1998. Functional Changes in Back Muscle Activity Correlate With Pain Intensity and Prediction of Low Back Pain During Pregnancy. *Arch Phys Med Rehabil*. Vol 79 : 1210-1212.
- [6] Faizatul Ummah. 2012. Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Ditinjau Dari Body Mekanik Dan Paritas Di Desa Ketanen Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik. *Surya*. Vol. 03, No. XIII : 32-38.
- [7] Abdulla, A. (2004). Exercise and Pregnancy. *Middle East Journal*, 2(2), 1-7.
- [8] Wagey, F. W. (2011). Senam hamil meningkatkan antioksidan enzimatik, kekuatan otot panggul, kualitas jasmani, dan menurunkan kerusakan oksidatif pada wanita hamil. *Desertation*. Retrieved from Unpublished.
- [9] US. Department of Health and Human Service. (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Be Active, Healthy and Happy.