

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III**
(di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kec Gudo, Kab Jombang)

Dheby Firdayani¹ Evi Rosita²

^{1,2} STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

¹email : dheby_firda@gmail.com, ²email : evi_icme@yahoo.com

ABSTRAK

Pendahuluan Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering dialami wanita hamil trimester II dan III. Melakukan senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di BPM Aminatur Rofiah, SST. **Metode Penelitian** Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang berjumlah 35 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. **Variable independent** senam hamil dan **variable dependent** penurunan nyeri punggung bawah. Instrumen penelitian menggunakan observasi. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating* dengan analisa data *Spearman Rank*. **Hasil Penelitian** menunjukkan sebelum dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) sebanyak 19 responden (54,3%), sedangkan setelah dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 22 responden (62,9%). Uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan ρ value = 0,000 < α (0,05) sehingga H_1 diterima. **Kesimpulanya**, ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. **Saran** Diharapkan dapat termotivasi untuk melakukan senam hamil lebih baik lagi dalam pengabdian masyarakat maupun hal lainnya yang terkait dengan senam hamil.

Kata Kunci : Senam hamil, nyeri punggung bawah

**THE EFFECT OF PREGNANT GYMNASTIC ON THE DECREASING OF BREATH
PAIN IN PREGNANT WOMEN TRIMESTER II AND III**
(In BPM Aminatur Rofiah SST, Sepanyul Village, Gudo District, Jombang Regency)

ABSTRACT

Introduction Lower back pain is a common problem for pregnant women of the 2nd and 3rd trimesters. Making pregnancy exercise can alleviate lower back pain. The purpose to determine the effect of pregnancy exercise on the reduction of back pain in pregnant women trimester II and III in BPM Aminatur Rofiah, SST. **Reseach Method** This type of research is *pre experimental* with *one group pretest posttest design*. The population of this study were all pregnant women of trimester II and III who practically 35 pregnant women. The sampling technique uses *total sampling*. Independent pregnancy variable variables and dependent variable decrease in lower back pain. Research instrument used. Data processing using *editing, coding, scoring, tabulating* with *Rank Spearman* data analysis. **The results of the reseach** Before the pregnancy exercise most of the respondents Discussion with scale 4 (very painful) as much as 19 respondents (54,3%), while after pregnancy exercise most of respondent Share with scale 3 (more pain) as much as 22 respondents (62 , 9%). **Spearman Suggestions** It is expected to be motivated to do better pregnancy exercises in community service and other matters related to pregnancy exercise. Rank statistical test shows \square value =

$0,000 < \alpha (0.05)$ of H1 received. **Conclusion**, There is influence of pregnancy exercise to decrease of lower back pain of pregnant mother of trimester II and III.

Keywords: Pregnant gymnastics, lower back pain

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah. Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan senam hamil (Febriana, 2013 : 4)

Hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya. Di Jawa Timur sekitar 65% dari seluruh ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) (Febriana, 2013 : 3).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 2018 di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang didapatkan 10 dari 10 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung bawah saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan *hormone relaksan*, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang meningkatkan mobilitas sendi di pelvis (Braxshaw, 2008 : 112).

Salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung bawah dengan melakukan senam hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil (Febriana, 2013 : 4)

Tujuan

Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di BPM

Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian *pre eksperimental* dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek, menilai pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.

Populasi, Sampel dan Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di BPM Aminatur Rofiah, SST yaitu sejumlah 35 responden.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. Pada penelitian ini sampelnya adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di BPM Aminatur Rofiah, SST yaitu sejumlah 35 responden. Variabel independent dalam penelitian ini adalah senam hamil. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah penurunan nyeri punggung bawah.

Pengumpulan dan Analisa Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan leaflet, dilakukan pengolahan data melalui tahapan *Editing*, *Coding*, *Scoring* dan *Tabulating*. Teknik uji statistik yang dipilih yaitu uji *Spearman Rank*. Perhitungan dilakukan dengan program SPSS 16. Penarikan kesimpulannya dilakukan dengan cara jika nilai $\rho < 0,05$ maka H1 diterima, artinya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III, jika nilai $\rho > 0,05$ maka H1

ditolak, artinya tidak ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Karakter Responden Berdasarkan Umur

Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	< 20 tahun	3	8,6
2	20-35 tahun	25	71,4
3	>35 tahun	7	20,0
Total		35	100,0

Sumber : Data Primer 2018.

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 25 responden (71,4%)

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018

N o.	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SD	3	8,6
2	SMP	17	48,6
3	SMA/SMK	14	40
4	Perguruan	1	2,9

Tinggi		
Total	35	100,0

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan hampir setengahnya responden berpendidikan SMP yaitu 17 responden (48,6%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

N o.	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	PNS	1	2,9
2	Swasta	4	11,4
3	Wiraswasta	2	5,7
4	IRT	28	80,0
Total		35	100,0

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan hampir seluruhnya responden bekerja sebagai IRT yaitu 28 responden (80,0%).

Karakteristik Reponden Berdasarkan Kehamilan

Tabel 5.4 Karakteristik responden berdasarkan kehamilan ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

N o.	Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Hamil 1	8	22,9
2.	Hamil 2-4	27	77,1
3	Hamil >5	0	0
Jumlah		35	100,0

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan sebagian besar responden hamil ke 2-4 yaitu 27 responden (77,1%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan Ibu

Tabel 5.5 Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

No	Usia Kehamilan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	4-6 bulan	14	40,0
2.	7-9 bulan	21	60,0
	Jumlah	35	100,0

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan sebagian besar responden usia kehamilannya 7-9 bulan yaitu 21 responden (60,0%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Senam Hamil Pada Kehamilan Sebelumnya.

Tabel 5.6 Karakteristik responden berdasarkan senam hamil pada kehamilan sebelumnya pada ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

No	Beban	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Pernah	0	0
2.	Tidak pernah	35	100,0
	Jumlah	35	100,0

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan seluruhnya responden tidak pernah melakukan senam hamil yaitu 35 responden (100%).

Data Khusus

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III sebelum dilaksanakan Senam Hamil.

Tabel 5.10 Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung bawah sebelum dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	0 (tidak nyeri)	-	-
2	1 (sedikit nyeri)	-	-
3	2 (sedikit lebih nyeri)	5	14,3
4	3 (lebih nyeri)	11	31,4
5	4 (sangat nyeri)	19	54,3
6	5 (nyeri sangat hebat)	-	-
	Total	35	100,0

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) dengan jumlah 19 responden (54,3%).

Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III setelah dilaksanakan Senam Hamil.

Tabel 5.11 Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung bawah setelah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	0 (tidak nyeri)	1	2,9
2	1 (sedikit nyeri)	2	5,7
3	2 (sedikit lebih nyeri)	7	20,0
4	3 (lebih nyeri)	22	62,9
5	4 (sangat nyeri)	3	8,6
6	5 (nyeri sangat hebat)	-	-
	Total	35	100,0

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 22 responden (62,9%).

Pengaruh penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III.

Tabel 5.12 Tabulasi silang penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang bulan Juni 2018.

	Intensitas nyeri	Setelah tindakan						Total	%
		0	1	2	3	4	5		
Sebelum	0	-	-	-	-	-	-	-	-
elum	1	-	-	-	-	-	-	-	-
men	2	1	2,9	1	2,9	3	8,6	-	-
tindakan	3	-	-	1	2,9	3	8,6	7	20,
n	4	-	-	-	1	2,9	1	42,	-
	5	-	-	-	-	-	-	0	-
Total	1	2,9	2	5,7	7	20,	2	62,	35
									100,0

Uji statistik p value 0,000 < α (0,05).

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.12 tabulasi silang menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah sebelum dilaksanakan senam hamil dan setelah dilaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 19 responden atau 54,3%, dengan nyeri sebelum senam hamil menurut FPS-R nomor 4 (sangat nyeri) dan setelah dilaksanakan senam hamil dengan nyeri menurut FPS-R nomor 3 (lebih nyeri) sebanyak 22 responden atau 62,9%.

PEMBAHASAN

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimseter II dan III sebelum dilaksanakan Senam Hamil.

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) dengan jumlah 19 responden (54,3%). Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan

berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang (Braxshaw, 2008 : 112). Menurut peneliti nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester II dan III dapat disebabkan oleh aktivitas yang berlebihan, sehingga bisa menimbulkan kelelahan yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian punggung bawah. Selain itu perut ibu yang semakin bertambah minggu semakin besar juga bisa mempengaruhi terjadinya nyeri punggung bawah.

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 25 responden (71,4%). Nyeri punggung bawah selama kehamilan dipengaruhi oleh umur ibu. Wanita yang berusia lebih muda lebih sering mengalami nyeri punggung bawah sebagai efek perubahan hormonal selama kehamilan. Mereka lebih sensitif terhadap perubahan pada dirinya dan memiliki pandangan nyeri yang berbeda bila dibanding dengan wanita hamil yang berusia lebih tua. (Notoadmojo, 2003: 45). Menurut peneliti di umur 20-35 itu merupakan umur yang produktif bagi pasangan suami istri untuk hamil, tetapi pada kenyataannya ibu hamil usia 20-35 tahun mengalami nyeri punggung bawah hal itu dikarenakan perubahan hormonal, aktifitas berlebihan, perubahan postur tubuh ibu yang menyebabkan ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan hampir setengahnya dari responden berpendidikan SMP yaitu 17 responden (48,6%). Menurut (Notoadmojo, 2003 : 146) Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan memecahkan suatu masalah. Menurut peneliti seseorang yang berpendidikan SMP tergolong seseorang yang berpendidikan rendah, mereka menganggap bahwa senam hamil merupakan senam yang susah untuk dilakukan dan membutuhkan waktu lama

untuk melakukan senam hamil, karena kurangnya ilmu pengetahuan baru dan pola pikir serta anggapan masyarakat yang kurang untuk memahami senam hamil.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan hampir seluruhnya dari responden bekerja sebagai IRT yaitu 28 responden (80,0%). Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa seseorang yang bekerja, pengetahuannya akan lebih luas dari pada seseorang tidak bekerja, serta memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi, termasuk kesehatan sehingga pengetahuan dan pengalaman lebih banyak (WHO, 2009 : 128). Menurut peneliti responden yang berstatus sebagai IRT memiliki tanggung jawab yang penuh untuk mengurus keluarga sehingga banyak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, selain itu pengalaman dan ilmu yang diperoleh akan lebih sedikit, rasa ingin tahu akan ilmu baru pun rendah.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan hampir seluruhnya responden kehamilan ke 2-4 yaitu 27 responden (77,1%). Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung bawah sebelum kehamilan berisiko mengalami hal yang sama ketika hamil. Masalah memburuk jika ternyata otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar (Hakiki, 2010 : 87) Tanpa sokongan, uterus akan mengendur, kondisi yang membuat lengkungan punggung semakin memanjang. Kelemahan otot abdomen lebih umum terjadi pada grandemultipara yang tidak melakukan latihan. Para wanita primiparida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya (Varney, 2014 : 226). Menurut peneliti ibu yang melahirkan lebih dari satu kali berisiko mengalami nyeri punggung bawah karena otot-otot wanita tersebut mengalami penurunan fungsi akibat dari kehamilan sebelumnya sehingga untuk menopang uterus atau rahim yang membesar tidak atau kurang maksimal.

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan sebagian besar responden usia

kehamilannya 7-9 bulan yaitu 21 responden (60,0%). Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan terutama pada trimester III karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya, kehamilan membuat pusat gravitasi pada ibu hamil berubah ke arah depan, seiring dengan perut yang semakin membuncit. Hal ini menyebabkan postur tubuh berubah akibatnya adalah nyeri atau ketegangan di punggung bawah (Varney, 2014 : 223). Menurut peneliti pada kehamilan trimester III ibu lebih banyak mengalami nyeri punggung bawah dibandingkan pada kehamilan trimester II dikarenakan seiring bertambahnya usia kehamilan perubahan postur tubuh ibu cenderung mengalami perubahan seperti lordosis, nyeri punggung bawah akan lebih meningkat jika ibu tidak pernah melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan seluruhnya dari responden belum pernah melakukan senam hamil yaitu 35 responden (100,0%). Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya. Peran ibu dalam mengikuti senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil (Febriana, 2013 : 4). Menurut peneliti pada Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang sudah diadakan kelas ibu hamil setiap periode tertentu, pada periode atau gelombang ini ibu hamil belum diberikan materi senam hamil khususnya tentang nyeri punggung bawah dan senam hamil hal ini membuat ibu hamil tidak mengetahui pentingnya informasi tentang nyeri punggung bawah dan senam hamil.

Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III setelah dilaksanakan Senam Hamil.

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 22 responden (62,9%). Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya. Peran ibu dalam mengikuti senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran dan berfungsi pada proses persalinan (Febriana, 2013 : 4).

Menurut peneliti senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Dengan durasi senam hamil selama 30 menit minimal 1 kali dalam seminggu dan dilakukan minimal selama dua minggu dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya.

Pengaruh penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III.

Berdasarkan tabel 5.12 tabulasi silang menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah sebelum dilaksanakan senam hamil dan setelah dilaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 19 responden atau 54,3%, dengan nyeri sebelum senam hamil menurut FPS-R nomor 4 (sangat nyeri) dan setelah dilaksanakan senam hamil dengan nyeri menurut FPS-R nomor 3 (lebih nyeri) sebanyak 22 responden atau 62,9%.

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *Spearman Rank* dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan ρ value adalah $0,000 < \alpha (0,05)$. Bila ρ value $< \alpha (0,05)$ berarti ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Hal ini menunjukkan bahwa 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III ditolak dan H_1 diterima. Jadi kesimpulannya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.

Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III karena didalam senam hamil salah satunya terdapat metode *pilates*. Metode *pilates* telah dikenal dibanyak Negara dan terbukti mampu membantu ibu hamil dalam mempertahankan kebugarannya dan mempermudah proses persalinan, gerakan-gerakan senam hamil dengan metode ini dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran salah satunya untuk menurunkan nyeri punggung bawah dan berfungsi pada proses persalinan Hal pertama yang harus dilakukan yaitu menganjurkan ibu mengambil posisi senyaman mungkin, kemudian latihan otot kaki, latihan pernafasan, latihan otot panggul, latihan otot betis, latihan otot pantat dan latihan anti sungsang (Potter, 2012 : 94). Menurut peneliti adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III disebabkan karena kepatuhan ibu hamil dalam melakukan gerakan sesuai SOP dan mengikuti instruksi bidan dan peneliti, ibu hamil juga melakukan senam hamil dengan durasi selama 30 menit dilakukan 1 kali dalam seminggu selama 3 minggu berturut-turut. Senam hamil dengan gerakan sederhana dan ringan membuat ibu hamil mudah untuk melakukan dan

mengingat senam hamil hal ini membuat ibu hamil merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam hamil. Manfaat dari senam hamil salah satunya adalah dapat meringankan gejala nyeri punggung bawah, karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat membuat elastisitas otot untuk kebugaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III sebelum dilaksanakan senam hamil hampir setengahnya dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang.
2. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III setelah dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang.
3. Ada pengaruh penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah melaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi responden

Diharapkan ibu hamil trimester II dan III dapat lebih aktif mengikuti kelas ibu hamil supaya dapat mengetahui metode-metode baru dalam ilmu kesehatan khususnya senam hamil karena senam hamil adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan keluhan lainnya selama kehamilan dan persalinan.

2. Bagi BPM dan Bidan

Diharapkan Bidan dapat terus memberikan wadah khususnya kelas ibu hamil yang didalamnya terdapat senam hamil, karena kelas ibu hamil selain dapat memberikan informasi, kelas ibu hamil dapat berfungsi sebagai wadah untuk tukar pendapat. Bidan diharapkan untuk selalu upgrade ilmu terbaru tentang sanam hamil yang dapat dijadikan acuan dan bahan pertimbangan bagi bidan dalam menerapkan senam hamil dalam kelas ibu hamil.

3. Bagi prodi D4 Bidan Pendidik

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pembelajaran mahasiswa supaya dosen dan mahasiswa dapat termotivasi untuk melakukan senam hamil lebih baik lagi dalam pengabdian masyarakat maupun hal lainnya yang terkait dengan senam hamil.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat memberikan masukan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih baik, diharapkan peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian tentang senam hamil yaitu menganalisis manfaat lain dari senam hamil.

KEPUSTAKAAN

- Hakiki, 2010. *Nyeri Tulang Belakang Selama Kehamilan.*(di akses pada tanggal 8 April 2018) dari :<http://forikes-ejournal.com>
- Harsono, T. 2013. *Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi.* Yogyakarta : Platinum
- Manuaba, I.B.G. 2012. *Buku Ajar Pengantar Kuliah Teknik Operasi Obstetri dan Keluarga Berencana.* Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan.* Rineka cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rinela Cipta.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis.* Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika
- Perry & Potter. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medika Bedah.* Edisi 8 volume 2. Jakarta : EGC
- Varney, Hellen. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV.* Jakarta. EGC
- Yosefa, Febriana et all. 2013. *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil* Jurnal Online Keperawatan, Vol 1, No.1. (2014),<http://jom.ac.id/index.php/JOMSIK/article/views/3537/3432> (diakses tanggal 25 Maret 2018)