



Pengaruh *Physical Activity* Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Erit Rovendra^{1*}, Novi Wulan Sari², Yuniliza³

¹Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

²Program Studi Kebidanan Program Diploma, Universitas Fort De Kock

³Program Studi Kewirausahaan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock
Jl. Soekarno Hatta No.11, Manggis Ganting, Kec. Mandiangan Koto Selayan, Kota
Bukittinggi, Sumatera Barat

Email: noviwulansari@fdk.ac.id

eritrovendra@fdk.ac.id

Abstrak: Nyeri punggung merupakan gangguan yang umum terjadi pada kehamilan. Untuk mengatasi nyeri punggung dapat dilakukan dengan *Physical Activity* diantaranya senam hamil dan prenatal yoga. Latihan ini bermanfaat membentuk postur tubuh tetap tegak, meningkatkan keseimbangan serta melenturkan tonus otot. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Physical Activity* Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Metode : Jenis penelitian *pre experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah ibu hamil yang kehamilannya memasuki trimester III sejumlah 30 ibu hamil. Teknik sampling diambil secara purposive sampling. Analisa data menggunakan *Wilcoxon Signes Ranks Test*. Hasil: Berdasarkan hasil *uji Wilcoxon Signes Ranks Test* diperoleh nilai p-value kecil dari 0,05, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima artinya ada pengaruh *physical activity* terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di PMB "R". Hasil diatas menunjukkan bahwa dilakukan *physical activity* dengan melakukan senam hamil dan prenatal yoga terbukti mampu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hal tersebut terjadi karena dengan dilakukan senam hamil dan prenatal yoga maka nyeri punggung pada ibu hamil trimester III bisa di atasi dan ibu merasa nyaman. Kesimpulan: Ada pengaruh *physical activity* ibu hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III.

Kata kunci: Physical Activity, Nyeri Punggung, Ibu Hamil

Abstrack: Back pain is a common issue during pregnancy. To alleviate back pain, Physical Activity can be performed, including pregnancy exercises and prenatal yoga. These exercises help maintain an upright posture, improve balance, and stretch muscle tone. Objective: This study aims to determine the effect of Physical Activity on lower back pain in pregnant women during their third trimester. Methods: This research uses a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The study population consists of 30 pregnant women in their third trimester. Sampling was done using purposive sampling technique. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. Results: Based on the Wilcoxon Signed Ranks Test, the p-value was found to be less than 0.05, which leads to the conclusion that H0 is rejected and H1 is accepted, meaning there is an effect of physical activity on lower back pain in pregnant women during their third trimester at PMB "R." The results show that physical activities such as pregnancy exercises and prenatal yoga are proven to reduce lower back pain in third-trimester pregnant women. This happens because these exercises can address back pain, making the pregnant women feel more comfortable. Conclusion: There is an effect of physical activity on lower back pain in pregnant women during the third trimester.

Keywords: Physical Activity, Back Pain, Pregnant Women



PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses alami yang dialami oleh wanita. Seiring dengan perkembangan kehamilan, beberapa ibu hamil mengalami rasa tidak nyaman, salah satunya adalah nyeri pada punggung bagian bawah. Ketidaknyamanan ini umumnya terjadi saat memasuki trimester ketiga. Hal ini disebabkan oleh pembesaran rahim selama kehamilan, yang menyebabkan pergeseran pusat gravitasi ibu ke depan, sehingga posisi tubuh ibu perlu menyesuaikan dengan perubahan tersebut (Nopiska et al., 2019).

Nyeri punggung terjadi akibat perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, yang memengaruhi kelenturan jaringan ligamen. Akibatnya, mobilitas sendi pada area panggul meningkat, yang dapat menyebabkan ketidakstabilan pada tulang belakang dan panggul serta menimbulkan rasa tidak nyaman (Delima et al., 2015). Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil adalah masalah yang sering muncul, namun kondisi ini memerlukan penanganan yang tepat agar tidak berlanjut hingga setelah persalinan (Isma'ul Lichayati, 2013).

Physical activity (PA) didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan energi. Pada ibu hamil, PA diperlukan untuk mendukung perkembangan janin, baik secara anatomi maupun fisiologis. Selain itu, PA memberikan manfaat dalam mengurangi risiko serta komplikasi yang mungkin terjadi selama kehamilan, mencegah ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil, membantu memperkuat otot dasar panggul yang penting untuk persalinan normal, mempercepat pemulihan pasca persalinan, meningkatkan perkembangan jantung dan saraf bayi, serta mengurangi nyeri punggung bawah yang sering dialami oleh sekitar 60% ibu hamil (Todorovic et al., 2020).

Penelitian (Chan et al., 2019) menunjukkan bahwa hanya 32% wanita hamil di Amerika melakukan tingkat aktivitas fisik yang sesuai pedoman selama awal kehamilan dan jumlahnya menurun menjadi 12% pada akhir kehamilan. Bahkan 80% ibu hamil di China kurang melakukan aktivitas fisik hingga trimester tiga. Prevalensi PA pada ibu hamil di Indonesia tercatat di tahun 2018 angka kurangnya aktivitas fisik meningkat dari 26,1% menjadi 33,5% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Menurut WHO aktivitas fisik yang dianjurkan selama kehamilan diantaranya aktivitas aerobik seperti berenang, berjalan, senam khusus ibu hamil yang dilakukan setiap minimal tiga kali dalam



seminggu atau 150 menit per minggu untuk intensitas sedang. *American College of Sports Medicine* (ACSM) menambahkan aktivitas fisik dapat dilakukan apabila tidak terjadi kontraksi selama ibu hamil melakukan PA (Benvenuti et al., 2021).

Trimester ketiga adalah tahap akhir kehamilan. Pada periode ini, ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang bisa menyebabkan ketidaknyamanan. Senam yoga menjadi salah satu cara efektif untuk menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa. Manfaat yoga antara lain adalah memperbaiki postur tubuh, memperkuat dan melenturkan otot, serta menyegarkan saraf pusat yang ada di tulang belakang (Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, 2014).

Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil, salah satunya adalah senam hamil, meliputi latihan transversus, latihan dasar pelvis, dan peregangan umumnya. Latihan ini melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang selama hamil. 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. Selaian itu, melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk, lutut, dada. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Nopiska et al., 2019). Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2022, dalam 1 bulan ada 50 kunjungan ibu hamil, hampir 75% dari data tersebut ibu hamil mengeluh merasakan nyeri punggung pada trimester III. Upaya yang tepat untuk memperkecil angka kesakitan dan ketidaknyamanan ibu hamil terhadap nyeri punggung bawah, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Physical Activity Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Physical Activity merupakan salah satu tindakan untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut, namun masih sedikit penelitian yang mengkaji sejauh mana peran Physical



Pengaruh *Physical Activity* Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Erit Rovendra^{1*}, Novi Wulan Sari², Yunitiza³

¹Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

²Program Studi Kebidanan Program Diploma, Universitas Fort De Kock

³Program Studi Kewirausahaan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

Activity dalam menurunkan ketidaknyamanan dengan ibu hamil merasakan nyeri punggung. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh *Physical Activity* Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental, yang memberikan perlakuan atau intervensi untuk mengevaluasi dampak setelah intervensi diberikan kepada satu atau lebih kelompok. Penelitian ini dilaksanakan di PMB “R” Bukittinggi pada tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang telah memasuki trimester ketiga. Sampel penelitian diperoleh dengan teknik purposive sampling, yang dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti selama proses pengambilan data. Kriteria sampel mencakup ibu hamil dengan usia kehamilan antara 28 hingga 32 minggu, ibu hamil yang tidak memiliki kontraindikasi untuk mengikuti senam hamil dan prenatal yoga, serta ibu hamil yang berkomitmen untuk mengikuti kedua kegiatan tersebut. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin, menghasilkan 30 orang responden. Responden akan diberikan intervensi berupa kegiatan fisik yang mengombinasikan senam hamil dan prenatal yoga secara rutin empat kali dalam sebulan. Pengambilan data dilakukan dengan mengukur intensitas nyeri pada ibu hamil melalui pre-test pada minggu pertama dan post-test pada minggu keempat setelah intervensi. Pengukuran nyeri punggung dilakukan menggunakan *Numerical Rating Scale* dengan skala interval. Analisis data dilakukan dengan *Paired T-Test*, dan jika data tidak terdistribusi normal, digunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

	Karakteristik	Frekuensi	%
Umur	<20 tahun	0	0%
	21-35 tahun	25	83,3%
	> 35 tahun	5	16,7%
		30	100%
Umur Kehamilan	28-32 minggu	14	46,7%
	33-37 minggu	15	50%
	38-42 minggu	1	3,3%



		30	100%
Gravida	Primipara	0	0%
	Multipara	27	90%
	Grande multipara	3	10%
		30	100%
Pendidikan	SMP	11	36,7%
	SMA	17	56,7%
	S1	2	6,7%
		30	100%
Pekerjaan	IRT	23	76,7%
	Karyawan swasta	4	13,3%
	Dagang	2	6,7%
	PNS	1	3,3%
		30	100%

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden berusia antara 21 hingga 35 tahun, yaitu 25 orang (83,3%). Rentang usia ini dianggap aman bagi wanita untuk hamil dan melahirkan, serta dapat mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri punggung adalah usia, di mana semakin muda atau tua usia ibu, semakin besar pula kemungkinan mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan (Carvalho et al., 2017). Rata-rata usia kehamilan sebagian besar berada pada rentang 33 hingga 37 minggu, yaitu sebanyak 15 orang (50%). Sementara itu, mayoritas responden adalah ibu dengan status multipara, yaitu sebanyak 27 orang (90%). Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah ibu yang telah melahirkan lebih dari satu kali dengan bayi yang hidup. Paritas mencerminkan pengalaman seorang ibu terkait dengan kehamilannya, baik itu kehamilan yang sedang berlangsung, yang sebelumnya, atau yang akan datang. Penelitian oleh Dudonienė & Kuisma (2023) menunjukkan bahwa wanita yang telah melahirkan cenderung memiliki pengetahuan lebih mengenai aktivitas fisik dan dampaknya pada tubuh selama kehamilan, dibandingkan dengan ibu yang hamil untuk pertama kalinya. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA, yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan dan lebih mudah menerima informasi. Oleh karena itu, ibu hamil dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mereka selama kehamilan (Notoatmodjo, 2014; N Yunarsi, 2017). Dari segi pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 23 orang (76,7%). Ibu rumah tangga berisiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung, mengingat aktivitas rumah tangga yang sering memberi tekanan pada punggung bawah. Aktivitas ini dapat memperburuk nyeri punggung, terutama jika ibu hamil mengalami perubahan beban tubuh dan mekanisme tubuh selama kehamilan (Arummega et al., 2022).

Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dilakukan Physical Activity

Tabel 2. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III
sebelum dilakukan *Physical Activity*

N o	Tingkat nyeri punggung	Frekuensi	Persentase (%)
--------	------------------------	-----------	----------------



Pengaruh *Physical Activity* Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Erit Rovendra^{1*}, Novi Wulan Sari², Yuniliza³

¹Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

²Program Studi Kebidanan Program Diploma, Universitas Fort De Kock

³Program Studi Kewirausahaan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

1	Tidak nyeri	1	3,3%
2	Ringan	23	76,7%
3	Sedang	6	20%
4	Berat		0%
		30	100%

Berdasarkan hasil pengumpulan data menunjukkan nilai tingkat rasa nyeri sebelum dilakukan *physical activity* menunjukkan kategori ringan 23 orang (76,7%), kategori sedang 6 orang (20%), dan kategori tidak nyeri 1 orang (3,3%). Hasil menunjukkan bahwa rata-rata responden masih mengalami nyeri ringan sebelum dilakukan *physical activity* dengan senam hamil dan prenatal yoga. Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa tidak nyaman. Selain itu disebabkan juga oleh karena peningkatan berat badan selama kehamilan sehingga meningkatkan sagital perut, menyebabkan adanya pergeseran pusat gravitasi tubuh ke anterior dan berakibat menyebabkan tekanan pada punggung bawah (Kandru et al., 2023). Selama kehamilan, wanita hamil biasanya menghabiskan 50% waktunya tanpa *Physical Activity* (Fazzi et al., 2017). Hasil penelitian dari Evenson et al, 2014 dalam (Chan et al., 2019) juga membandingkan proporsi perempuan hamil yang cukup aktif secara fisik dengan perempuan tidak hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi wanita hamil yang menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang memenuhi pedoman yang direkomendasikan jauh lebih rendah, dibandingkan dengan wanita tidak hamil. *Physical Activity* selama kehamilan tentunya mempunyai dampak positif bagi kehamilan, diantaranya dapat mengurangi intensitas nyeri punggung bawah dan dapat meningkatkan kesehatan fisik maupun psikologis. Faktor yang menghambat ibu hamil dalam melakukan *Physical Activity* diantaranya adalah waktu yang kurang tersedia untuk melakukan latihan fisik, pekerjaan, pengetahuan yang kurang tentang latihan fisik selama kehamilan, mitos dan budaya setempat (Chan et al., 2019). Hasil penelitian dari Ostgaard et al, 1994 dalam (Wadhwa et al., 2020) menyampaikan prevalansi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga dilaporkan mencapai 49%. Rasa sakit akibat nyeri punggung akan mempengaruhi ibu hamil dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Olah raga saat hamil akan membantu dalam mengurangi ketidaknyamanan termasuk intensitas nyeri punggung. Sementara dengan olahraga yoga bermanfaat untuk memperbaiki postur tubuh serta memperkuat otot punggung dan perut, sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri punggung saat kehamilan. Keluhan rasa nyeri punggung yang dialami ibu hamil tidak bisa dianggap biasa. Apabila tidak ditangani serius, nyeri punggung sebagaimana yang dirasakan ibu hamil akan berlangsung dalam jangka panjang. Kondisi ini akan meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca-partus dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Isma'ul Lichayati, 2013).

Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Setelah dilakukan *Physical Activity*

Tabel 3. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III sesudah dilakukan *Physical Activity*

N o	Tingkat nyeri punggung	Frekuensi	Persentase (%)
--------	------------------------	-----------	-------------------



1	Tidak nyeri	18	60%
2	Ringan	12	40%
3	Sedang		0%
4	Berat		0%
		30	100%

Berdasarkan hasil data pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil sesudah dilakukan Physical Activity menunjukkan kategori baik 18 orang (60%), kategori ringan 12 orang (40%), dan kategori sedang 0 orang (0%). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan melalui senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi yang dilakukan oleh peneliti sehingga ibu hamil trimester III mendapatkan informasi dan pengalaman khususnya tentang nyeri punggung bawah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Serpil Ozdemir PhD RN, 2015), diketahui bahwa ibu hamil yang melakukan latihan fisik secara rutin memiliki intensitas nyeri yang lebih rendah dan kemampuan fungsional yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak melakukan aktivitas fisik baik selama kehamilan. Intervensi ini dilakukan dengan bantuan program latihan individual dan pendidikan kesehatan berkelanjutan. Physical Activity yang dilakukan dengan rutin secara signifikan dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah dan mencegah nyeri punggung pada kehamilan berikutnya (Bogaert, J.; Stack, M.; Partington, S.; Marceca, 2018). Adapun bukti ilmiah menunjukkan bahwa latihan fisik selama kehamilan (apapun jenis olahraganya) dapat mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan (Liddle & Pennick, 2015). Physical Activity yaitu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan menghasilkan energi yang dapat bermanfaat bagi kehamilan (World Health Organization, 2022). Jenis latihan ini beserta durasi dapat disesuaikan pada setiap individu masing-masing sesuai dengan kemampuan dan kondisi ibu hamil. Yoga dan senam hamil dapat menjadi pilihan Physical Activity ibu hamil. Melakukan latihan kebugaran, pernapasan, dan relaksasi tertentu memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil dan janin (Bryndal et al., 2020).

Pengaruh Physical Activity terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III

Tabel 4 Pengaruh Physical Activity terhadap Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil TM III

Tingkat nyeri punggung	Z	Nilai p value
Sebelum dilakukan senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi	-4,7	0,000
Sesudah dilakukan senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi	96	

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh p-value yang lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan bahwa H₀ ditolak dan H₁ diterima, atau dengan kata lain, ada pengaruh aktivitas fisik terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di PMB Yuni Anggrawati. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik, seperti senam hamil dan prenatal yoga, terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Wadhwa et



Pengaruh *Physical Activity* Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Erit Rovendra^{1*}, Novi Wulan Sari², Yuniliza³

¹Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

²Program Studi Kebidanan Program Diploma, Universitas Fort De Kock

³Program Studi Kewirausahaan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

al. (2020) yang meneliti efektivitas antenatal exercises terhadap kehamilan dan proses persalinan, yang menyimpulkan bahwa senam antenatal, termasuk yoga antenatal, yang dilakukan secara rutin dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan. Selain itu, manfaat lain dari latihan ini adalah mengurangi kemungkinan persalinan dengan operasi caesar, mencegah kenaikan berat badan berlebih selama kehamilan, mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan saat persalinan, serta mempercepat pemulihan masa nifas. Yoga telah banyak digunakan di seluruh dunia untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, dan latihan yoga secara teratur terbukti bermanfaat untuk pikiran dan tubuh, termasuk meningkatkan fleksibilitas tulang belakang, meningkatkan sirkulasi cairan serebrospinal, serta merangsang pelepasan endorphin dan serotonin. Senam yoga juga dapat meningkatkan ambang persepsi nyeri. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa yoga efektif untuk mengurangi depresi, kecemasan, dan rasa sakit tanpa menimbulkan efek samping, serta dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan psikologis seperti mengurangi depresi, stres, dan kecemasan (Rao et al., 2015). Selain yoga, ibu hamil trimester tiga juga bisa melakukan senam hamil, yang dapat dimulai pada usia kehamilan 28 minggu. Senam hamil bertujuan untuk memperkuat kontraksi dan menjaga kelenturan otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul. Komponen utama senam hamil meliputi latihan pernapasan, penguatan dan peregangan, serta relaksasi (Farida & Sunarti, 2015). Salah satu manfaat senam hamil adalah mengurangi gangguan yang disebabkan oleh perubahan postur tubuh (Rahmawati, 2016). Penelitian oleh Suryani & Handayani (2018) menunjukkan bahwa senam hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil, seperti pembengkakan kaki, nyeri punggung, kram kaki, dan kesulitan tidur. Aktivitas fisik, baik yoga maupun senam hamil, terbukti efektif mengurangi beberapa ketidaknyamanan pada ibu hamil, terutama nyeri punggung bawah pada trimester ketiga. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Fitriani (2018) yang menunjukkan bahwa senam hamil dan yoga hamil efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, sebagaimana terlihat dari hasil pre-test dan post-test.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, diperoleh hasil sebagai berikut: Karakteristik usia menunjukkan sebagian besar responden berusia antara 21 hingga 35 tahun, usia kehamilan mayoritas berada pada rentang 33 hingga 37 minggu, sebagian besar responden adalah multipara, mayoritas memiliki tingkat pendidikan SMA, dan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT). Sebelum dilakukan aktivitas fisik dengan senam hamil dan prenatal yoga, tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III berada pada kategori ringan. Namun, setelah dilakukan aktivitas fisik tersebut, nyeri punggung ibu hamil trimester III menunjukkan perbaikan dan berada pada kategori baik. Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.



SARAN

Diharapkan petugas kesehatan atau bidan dapat memberikan informasi secara berkelanjutan melalui penyuluhan dan motivasi kepada ibu hamil, agar mereka lebih memahami pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan, baik melalui kelas ibu hamil maupun kelas yoga prenatal. Selain itu, untuk memperdalam ilmu kebidanan, penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam memberikan edukasi kesehatan mengenai aktivitas fisik selama trimester III kehamilan, khususnya melalui senam hamil dan prenatal yoga. Bagi peneliti di masa depan, disarankan untuk memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan dan melanjutkan penelitian dengan variabel dan metode yang berbeda untuk pengembangan lebih lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada reposnde, PMB “R” yang telah bersedia menjadi reposnden dan tempat penelitian. Tidak lupa juga kepada Universitas Fort De Kock atas dukungan baik secara materil dan moril dalam publikasi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Benvenuti, M. B., Bø, K., Draghi, S., Tandoi, E., & Haakstad, L. A. H. (2021). The weight of motherhood: Identifying obesity, gestational weight gain and physical activity level of Italian pregnant women. Women’s Health, 17. <https://doi.org/10.1177/17455065211016136>
- Bogaert, J.; Stack, M.; Partington, S.; Marceca, J. . T.-B. (2018). The e_ects of stabilization exercise on lowback pain and pelvic girdle pain in pregnant women. Ann. Phys. Rehabil. Med. 2018, 61, 157–158.
- Bryndal, A., Majchrzycki, M., Grochulska, A., Glowinski, S., & Seremak- mrozikiewicz, A. (2020). Risk factors associated with low back pain among a group of 1510 pregnant women. Journal of Personalized Medicine, 10(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/jpm10020051>
- Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C., de Lira Terceiro, C. A., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A., & Couceiro, T. C. de M. (2017). Low back pain during pregnancy. Brazilian Journal of Anesthesiology, 67(3), 266–270. <https://doi.org/10.1016/j.bjan.2016.03.002>
- Chan, C. W. H., Yeung, E. A., & Law, B. M. H. (2019). Effectiveness of physical activity interventions on pregnancy-related outcomes among pregnant women: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph16101840>
- Delima, M., Maidaliza, & Susanti, N. (2015). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Parit Rintang Payakumbuh Tahun 2015. Jurnal Kesehatan Perintis, 2(2), 79–89. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP/article/view/29>



- Dudonienė, V., & Kuisma, R. (2023). Women's Knowledge and Perceptions of the Effect of Exercise during Pregnancy: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3).
- Farida, & Sunarti. (2015). Senam Hamil Sebagai Upaya Untuk Memperlancar Proses Persalinan Di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta. *Infokes*, 5(1), 35–41. <https://www.apikescm.ac.id/ejurnalinfokes/index.php/infokes/article/view/91>
- Fazzi, C., Saunders, D. H., Linton, K., Norman, J. E., & Reynolds, R. M. (2017). Sedentary behaviours during pregnancy: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0485-z>
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 4, No, 72–80.
- Isma'ul Lichayati, R. I. K. (2013). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. *Surya*, 01 No.XIV(April 2013), 63–70.
- Kandru, M., Zallipalli, S. N., Dendukuri, N. K., Linga, S., Jeewa, L., Jeewa, A., & Sunar, S. B. (2023). Effects of Conventional Exercises on Lower Back Pain and/or Pelvic Girdle Pain in Pregnancy: A Systematic Review and MetaAnalysis. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.42010>
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Liddle, S. D., & Pennick, V. (2015). Interventions for preventing and treating low-back and pelvic pain during pregnancy. In *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Vol. 2015, Issue 9). John Wiley and Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001139.pub4>
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan. Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47–53.
- N Yunarsi. (2017). Hubungan Karakteristik dan Dukungan Keluarga dengan Prilaku Senam Hamil pada Ibu hamil di Wilayah Banten Girang Kota Serang. *Faletehan Health Journal*, 4 nomor 2.
- Nopiska, D., Poltekkes, L., & Jambi, K. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III The Effect Of Gymnastics on Lower Back Pain Among Pregnant Women Trimester III.
- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Rahmawati. (2016). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo. *Jurnal Involusi Kebidanan*, Vol.7, No.
- Rao, R. M., Raghuram, N., Nagendra, H., Usharani, M., Gopinath, K., Diwakar, R., Patil, S., Bilimagga, R., & Rao, N. (2015). Effects of an integrated yoga program on self-reported depression scores in breast cancer patients undergoing conventional treatment: A randomized controlled trial. *Indian Journal of Palliative Care*, 21(2), 174–181. <https://doi.org/10.4103/0973-1075.156486>
- Serpil Ozdemir PhD RN, et al. (2015). Evaluation of the efficacy of an exercise program for pregnant women with low back and pelvic pain: a prospective randomized



- controlled trial. JAN Leading Global Nursing Research, Volume71(Issue8), 1926–1939. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jan.12659>
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. www.jurnalibi.org
- Todorovic, J., Terzic-Supic, Z., Bjegovic-Mikanovic, V., Piperac, P., Dugalic, S., & Gojnic-Dugalic, M. (2020). Factors associated with the leisure-time physical activity (LTPA) during the first trimester of the pregnancy: The cross-sectional study among pregnant women in Serbia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph17041366>
- Wadhwa, Y., Alghadir, A. H., & Iqbal, Z. A. (2020). Effect of antenatal exercises, including yoga, on the course of labor, delivery and pregnancy: A retrospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155274>
- World Health Organization. (2022). What does “physical activity” mean? Geneva: WHO; 2022.



Pengaruh *Physical Activity* Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Erit Rovendra^{1*}, Novi Wulan Sari², Yuniliza³

¹Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

²Program Studi Kebidanan Program Diploma, Universitas Fort De Kock

³Program Studi Kewirausahaan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock