

PERBEDAAN SKOR NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III YANG MELAKSANAKAN SENAM HAMIL DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI KOTA PAGAR ALAM SUMATERA SELATAN

Triana Indrayani*, Widya Septiani, Naziyah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta

*Penulis Koresponden: trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Sebanyak 90% wanita melaporkan nyeri punggung selama kehamilan, dan sepertiga memiliki nyeri parah atau melumpuhkan yang mengganggu aktivitas. Hasil survei pendahuluan didapatkan dari 7 ibu hamil ditemukan 5 orang mengalami nyeri pinggang, dan 2 orang tidak mengalami nyeri pinggang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan skala nyeri pada penderita nyeri pinggang di bidan praktek mandiri, kota pagaralam, sumatera selatan.

Metode : Metodologi penelitian ini quasy eksperiment dengan rancangan one group pre-test-post-test design. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 juni 2018 sampai 14 juli 2018. Sampel sebanyak 16 responden yang mengalami nyeri pinggang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive sampling. Menggunakan lembar wawancara demografi dan lembar observasi skala nyeri Visual Analogue Scale (VAS).

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan rata-rata intensitas nyeri pinggang sebelum (pre-test) dilakukan senam hamil adalah 5.19. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri sesudah (pos-test) senam hamil adalah 2.00.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil uji statistik variety t test didapatkan P-value 0,000 (< 0,05), berarti ada pengaruh signifikan senam hamil terhadap skor nyeri pinggang ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Nyeri Pinggang; Skor Nyeri; Senam Hamil.

LATAR BELAKANG

Pada awal kehamilan biasanya ibu hamil mengalami mual, muntah, meriang dan lemas. Pada trimester kedua dan trimester ketiga mengalami pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan. Keluhan-keluhan tersebut diantaranya adalah nyeri pinggang, sesak napas, varises, hemorrhoid, konstipasi, gangguan tidur dan lain-lain (Indrayani, 2011).

Senam hamil merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan dan membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan trimester

III. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal (Manaubu, 2010). Manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi nyeri

pinggang, mengontrol berat badan ibu, mencegah sembelit dan varices, menguatkan otot-otot panggul, mempermudah proses persalinan, mempersiapkan fisik dan mental ibu dalam menjalani proses kelahiran (Indrayani, 2011).

Sekitar 70% wanita melaporkan nyeri punggung di beberapa titik dalam hidup mereka namun, selama kehamilan saja, kejadian nyeri punggung dilaporkan oleh 50-80% wanita. Sepertiga dari wanita hamil mengklaim bahwa nyeri punggung merupakan masalah signifikan. Dalam sebuah studi oleh Stapleton et al. 61,8% dari wanita yang melaporkan nyeri punggung selama kehamilan mengaku rasa sakit itu setidaknya cukup parah, 9% mengaku mereka benar-benar dinonaktifkan oleh rasa sakit. ketidaknyamanan ini paling sering dimulai antara kelima dan bulan ketujuh kehamilan usia kehamilan rata-rata pada awal nyeri 22 minggu. Namun dalam penelitian ini hingga 20% wanita mengaku bahwa nyeri dimulai

16 minggu dengan beberapa mengklaim rasa sakit dalam bulan pertama. Dan wanita yang mengalami sakit punggung selama satu kehamilan memiliki kesempatan 85% mengalami nyeri punggung selama kehamilan berikutnya (Jennifer dan Jonathan, 2008).

Sebanyak 90% wanita melaporkan nyeri punggung selama kehamilan, dan setidaknya sepertiga memiliki nyeri parah atau melumpuhkan yang mengganggu aktivitas penghentian. Insiden nyeri punggung terkait kehamilan meningkat dengan usia dan paritas, tetapi wanita yang lebih muda cenderung melaporkan nyeri yang lebih berat dari pada wanita yang lebih tua. Nyeri punggung selama kehamilan dapat dipicu oleh pengangkatan berat, kombinasi mengangkat dan memutar, kerja berat, dan postur yang berkelanjutan. Di tempat kerja, ketidakmampuan pasien untuk istirahat yang cukup atau mengontrol laju kerja juga berkontribusi terhadap nyeri punggung. Onset nyeri yang signifikan paling sering terjadi pada bulan ke lima sampai ke delapan kehamilan, dan keparahan biasanya meningkat saat kehamilan berlanjut (Jim et al, 2003).

Hasil penelitian di China, dalam fase laten, tingkat gawat janin dan operasi caesar adalah 36,6% (30/82) dan 39,0% (32/82) dalam kelompok nyeri sedang, yang secara signifikan lebih tinggi dari 13,8% (4/29) dan 17,2% (5/29) dalam kelompok sakit ringan. Pada fase aktif, tingkat gawat janin, operasi caesar dan perdarahan postpartum adalah 36,5% (19/52), 40,4% (21/52) dan 13,5% (7/52)

dalam kelompok sakit parah, yang secara signifikan lebih tinggi daripada [18,5% (10/54), 20,4% (11/54)] dalam kelompok nyeri sedang. Di Amerika Latin, 33% persalinan dilakukan secara sesar dan terus meningkat setiap tahun. Padahal dengan metode sesar tersebut akan meningkatkan resiko morbiditas dan mortalitas ibu dan janin (Villar, 2007).

Nyeri punggung bawah 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.

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 terjadi akibat kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain (Fraser, 2011; Robson & Jason, 2012). Pengertian nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan di atas bagian inferior gluteal (Wahyuni & Prabowo, 2012).

Menurut Intarti dan Lina (2017) Dari penelitiannya mengatakan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang adalah ibu hamil yang hamil lebih dari satu kali atau multigravida. Besar prosentase ibu hamil multigravida sebesar 63.6% pada kelompok kasus/intervensi maupun kelompok kontrol. sebagian besar ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang adalah ibu hamil yang hamil lebih dari satu kali atau multigravida. Besar prosentase ibu hamil multigravida sebesar 63.6% pada kelompok kasus/intervensi maupun kelompok kontrol.

Hasil survei pendahuluan dengan metode wawancara terhadap ibu hamil hamil trimester III didapatkan dari 7 ibu hamil ditemukan 5 orang mengalami nyeri pinggang, dan 2 orang tidak mengalami nyeri pinggang. Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa masih tingginya angka kejadian nyeri pinggang pada ibu hamil.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperiment, dengan menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design without control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Purposive sampling.

HASIL & PEMBAHASAN

Tabel 1 dibawah menunjukkan frekuensi skor nyeri pinggang bawah pada ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil, yang mengalami

derajat nyeri ringan sebesar 2 responden (12.5 %), yang mengalami nyeri sedang sebanyak 11 responden (68.8%). Dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 3 responden (18.8%).

Tabel 1

Distribusi frekuensi skor nyeri pinggang sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil

Sebelum	Frekuensi	%
Nyeri Ringan	2	12,5
Nyeri Sedang	11	68,8
Nyeri Berat	3	18,8
Total	16	100
Sesudah	Frekuensi	%
Nyeri Ringan	1	6,3
Nyeri Sedang	13	87,5
Nyeri Berat	1	6,3
Total	16	100

Sedangkan frekuensi skor nyeri pinggang bawah pada ibu hamil sesudah dilakukan senam hamil, mengalami penurunan tidak nyeri sebesar 1 responden (6.3%), yang mengalami nyeri ringan sebanyak 14 responden (87.5%). Dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 1 responden (6.3 %).

Tabel 2

Perbedaan skor nyeri pinggang sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil

Nilai	N	Mean	P-Value	α
<i>Pre-test</i>	16	5,19	0,000	0,05
<i>Post-test</i>	16	2,00		0,05

Tabel 2 menunjukkan hasil uji komparatif T, hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan penurunan intensitas nyeri pinggang dari pre test (sebelum dilakukan senam hamil) dan post test (sesudah dilakukan senam hamil). Secara statistik hasil uji menunjukkan nilai $p < 0,05$, artinya terdapat perbedaan skor nyeri pinggang sebelum dan sesudah melakukan senam hamil.

Hal diatas menunjukkan terdapat pengaruh antara senam hamil dengan perbedaan derajat nyeri pinggang bawah yang dapat dilihat dari penurunan derajat nyeri pinggang bawah pada ibu hamil yang menderita nyeri pinggang bawah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ismaul dan Ratih (2013) tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di polindes desa tlanak kecamatan kedungpring kabupaten lamongan dengan hasil p value = 0,001 dimana $p < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil.

Latihan senam hamil perlu diajarkan pada masa antenatal untuk memastikan kembalinya bentuk otot ke bentuk normal pascanatal dengan cepat, kemampuan mengejan yang efektif saat persalinan, terutama mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Sebagian besar masyarakat yang berpendidikan tinggi dan berusia reproduktif mempunyai minat tinggi dalam melakukan senam hamil secara teratur sehingga keluhan nyeri punggung pada masa kehamilan jarang dialami pada ibu hamil. Dengan demikian pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian senam hamil dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

Menurut asumsi peneliti nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan melakukan aktivitas dengan hati-hati dan benar agar tidak terjadi kesalahan postur tubuh selain itu nyeri punggung pada ibu hamil juga dapat di atasi dengan olahraga yang sesuai dengan kemampuan ibu hamil salah satunya dengan melakukan senam hamil. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang terdapat didalam senam hamil mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punngung menjadi berkurang. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphin didalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang

dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Perbedaan Skor Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Melaksanakan Senam Hamil Di Bidan Praktik Mandiri Kota Pagar Alam Sumatera Selatan, maka dapat disimpulkan:

- Skor nyeri pinggang sebelum dilakukan senam hamil sebagian besar responden mengalami nyeri pinggang yaitu sebanyak 16 orang (100.00%).
- Skor nyeri pinggang sesudah dilakukan senam hamil sebagian besar responden mengalami nyeri pinggang yaitu sebanyak 14 orang (87.5 %).
- Terdapat perbedaan skor nyeri pinggang sebelum dan sesudah melakukan senam hamil.

Penulis menyarankan bagi bidan praktek mandiri (BPM), untuk dapat memberi informasi dan motivasi dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat senam hamil dan menjadikan senam

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S., 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Renika Cipata, Jakarta.

Ehrlich, G.E., 2003, Low back pain. *Bulletin of the World Health Organization*; *Internasional Journal of Health* 81(9): 671-676.

Indrayani ., 2011, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, Trans Info Media, Jakarta.

Intarti, D.W., dan Lina, P., 2017, *Kontribusi Senam Hamil Trimester III Dalam Pengurangan Nyeri Pinggang Di Wilayah Ekskotatif*, Cilacap.

Jennifer, Jonathan, 2008, *Pregnancy And Low Back Pain*, Departement Of Orthopaedics and

Rehabilitation, Yale University School Of Medicine, USA.

Kisner, C., and Colby, L.A., 1996, *Therapeutic Exercise Foundations and Techniques*. F. A Davis Company, Philadelphia.

Lihayati, I., dan Ratih, I.K., 2013, *Hubungan Senam Hamil Dengan Punggung Pada Ibu Hamil Di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten, Lamongan*.

Manuaba, I.A.C., Ida, B.G.F.M., dan Ida, B.G.M., *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*, EGC, Jakarta.

Maryuni, A., dan Yetty, S., 2011, *Senam Hamil Senam Nifas Dan Terapi Musik*, Trans Info Media, Jakarta.

Meliala, L., 2003, *Nyeri Punggung Bawah, Kelompok Studi Nyeri Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia*, Jakarta.

Notoatmodjo, Soekidjo., 2010, *Metode Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.

2010, *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.

Nugroho, D.S., 2001, *Neurofisiologi Nyeri, Aspek Kedokteran, Akademi Fisioterapi Surakarta, Surakarta*.

aryunani, Anik, dkk. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi musik*, CV, Trans Info Medika, Jakarta timur.

Picavet, H.S.J., Vlaeyen J.W.S., dan Schouten J.S.A.G., 2002, Pain catastrophizing and kinesiophobia predictors of chronic low back pain. *Am Journal Epidemiologi*; 156: 1028-1034.

Pravikasari, Nila Analisa et al., 2014., *Perbedaan Senam Hamil dan Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III*, Thesis Program Pascasarjan Universitas, Semarang.

Rahmawati, N.A., Titin, R., dan Andrya, M., 2016, *Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo*

Rinta, 2013. *Pengaruh Back Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah pada Petugas Instalasi Rekam Medik RSUP H. Adam*

Malik Medan. Thesis. Medan. Program Studi
S2 Ilmu kesehatan Masyarakat Fakultas
Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera
Utara.