



## Senam Hamil dalam Upaya Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Posyandu Kampung Tri Tunggal Jaya, Kec. Gunung Agung, Kab. Tulang Bawang Barat, Lampung

Riona Sanjaya<sup>2</sup>, Atik Yuli Nariyati<sup>2</sup>, Ayu Rofika<sup>3</sup>, Linda Sari<sup>4</sup>, Nita Kurniasari<sup>5</sup>, Meliana<sup>6</sup>, Ica Fitri<sup>7</sup>,

<sup>123456</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

Corresponding author : Atik Yuli Nariyati, Ayu Rofika, Linda Sari, Nita Kurniasari, Meliana, Ica Fitri

### Article History:

Received: 21 September 2023

Revised: 19 Oktober 2023

Accepted: 25 November 2023

**Keywords:** pregnancy exercises, back pain, pregnant women.

**Abstract.** Due to the fetus's expansion in the uterus, the mother's pelvic joints are slightly more mobile, resulting in back pain. Additionally, the shoulders are pulled back and the lumbar spine is more curved, both of which increase spinal joint flexibility. To overcome back pain, one effort that can be done is pregnancy exercise. The goal of this volunteer project is to develop a unified strategy for preventing and treating pregnancy-related back pain by educating the public about the issue. Implementation in community service activities on October 3, 2023 at 09:00 - 12:00 WIB has been followed by pregnant women totaling 10 pregnant women, with the average results of knowledge before counseling amounting to 52.5 and after counseling amounting to 89.0 it is concluded that overall counseling participants with good knowledge. It is hoped that by raising awareness of pregnancy exercises, particularly among pregnant women, this event will help to reduce the number of back pain complaints in the community. Health Education is a topic that is explored in both theory and practice during these events. With this program, it is hoped that pregnant women can do pregnancy exercises so that complaints of back pain and other complaints can be reduced. These are some of the desired results from this endeavor; (1). Scientific publications in journals with ISSN / Proceedings; (2). Publication in PT repository; (3). Leaflet; (4). Activity Video; (5). Increased knowledge .

**Abstrak.** Akibat pertumbuhan janin di dalam rahim, sendi panggul ibu sedikit lebih bergerak sehingga mengakibatkan nyeri punggung. Selain itu, bahu ditarik ke belakang dan tulang belakang lumbal lebih melengkung, keduanya meningkatkan kelenturan sendi tulang belakang. Untuk mengatasi nyeri pinggang, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah senam hamil. Tujuan dari proyek sukarelawan ini adalah untuk mengembangkan strategi terpadu untuk mencegah dan mengobati sakit punggung terkait kehamilan dengan mengedukasi masyarakat tentang masalah ini. Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat tanggal 3 Oktober 2023 pukul 09:00 – 12:00 WIB telah diikuti ibu hamil yang berjumlah 10 ibu hamil, dengan hasil rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan sebesar 52.5 dan setelah penyuluhan sebesar 89.0 disimpulkan bahwa secara keseluruhan peserta penyuluhan dengan pengetahuan baik. Diharapkan dengan meningkatkan kesadaran akan senam hamil khususnya pada ibu hamil, acara ini dapat membantu mengurangi angka keluhan nyeri punggung di masyarakat. Pendidikan Kesehatan merupakan topik yang dieksplorasi baik secara teori maupun praktik pada acara tersebut. Dengan adanya program ini diharapkan ibu hamil dapat melakukan senam hamil sehingga keluhan nyeri pinggang dan keluhan lainnya dapat berkurang. Berikut adalah beberapa hasil yang diharapkan dari upaya ini; (1). Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN/Prosiding; (2). Publikasi pada repository PT; (3). Leaflet; (4). Video Kegiatan; (5). Peningkatan Pengetahuan pada remaja; (6). Peningkatan Kesehatan di Masyarakat.

**Keywords :** senam hamil, nyeri punggung, ibu hamil.

## **PENDAHULUAN**

Tubuh dan pikiran ibu akan mengalami banyak perubahan selama kehamilan. Pada kehamilan trimester kedua dan ketiga, ibu hamil kerap mengalami nyeri punggung bagian bawah akibat bertambahnya beban pada tubuhnya akibat rahim yang membesar dan meregangnya otot-otot penyangga rahim (Wulandari, 2023).

Lebih dari separuh wanita hamil di Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Turki, Korea, dan Israel mengalami nyeri tulang belakang. Wilayah non-Skandinavia, termasuk Amerika, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hong Kong, dan Nigeria, memiliki prevalensi lebih tinggi (21% hingga 89,9%) (Yudianto et al., 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia, antara enam puluh persen hingga delapan puluh persen di antaranya menderita sakit punggung. Sekitar 65% ibu hamil di Jawa Timur melaporkan adanya rasa tidak nyaman pada punggung (Ani et al., 2023).

Diketahui bahwa 68% ibu hamil di Indonesia menderita nyeri punggung dengan intensitas sedang, sedangkan 32% menderita nyeri punggung dengan intensitas ringan. Enam puluh persen hingga delapan puluh persen ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia melaporkan mengalami sakit punggung (Faradilla, 2021). Terdapat 5.283.165 ibu hamil di Indonesia yang mengalami sakit punggung pada tahun 2018, menurut laporan Profil Data Kesehatan Indonesia; di wilayah Provinsi Lampung jumlahnya 168.098 (Dinas Kesehatan, 2019).

Karena hormon relaksan (hormon yang membuat otot rileks dan melemah) meningkat selama kehamilan, hal ini berdampak pada fleksibilitas jaringan ligamen, yang pada gilirannya meningkatkan mobilitas sendi di panggul, yang pada gilirannya berdampak pada ketidakstabilan tulang belakang dan panggul serta menyebabkannya. nyeri. di balik layar. Faktor risiko lain yang menyebabkan sakit punggung termasuk kelebihan berat badan, mengambil posisi yang tidak wajar karena rahim yang membesar, pernah mengalami masalah punggung, dan melakukan aktivitas yang melibatkan peregangan ekstensif. Salah duduk, berdiri, berbaring, dan bahkan melakukan pekerjaan rumah tangga secara rutin semuanya dapat berkontribusi pada perkembangan nyeri punggung kronis (Yusenta, 2023).

Perkins dkk. di Shim, Lee, dan Kim menemukan bahwa nyeri punggung saat hamil secara signifikan menurunkan kualitas hidup wanita yang mengalaminya. Penelitian sebelumnya juga melaporkan bahwa nyeri punggung mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan peningkatan jumlah hari cuti sakit pada ibu hamil di Skandinavia. Lebih dari 80% ibu hamil dengan nyeri punggung mengalami ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari, kesulitan melakukan pekerjaan rumah dan pekerjaan, seperti dilansir Mens dkk dalam Shim, Lee & Kim. Oleh karena itu, nyeri pinggang pada ibu hamil perlu dicegah dan diobati (Amin & Novita, 2022).

Tujuan pengobatan nyeri punggung bawah (LBP) pada ibu hamil adalah untuk mengajari ibu cara mengatasi nyeri tersebut. Senam hamil, yoga, sering istirahat, olah raga, kompres hangat, kinesiotaling, pijat, akupunktur, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), aromaterapi, relaksasi, dan herbal hanyalah beberapa metode farmakologis dan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk

meringankan nyeri. nyeri punggung bawah dan mengurangi kebutuhan intervensi medis (Ernst & Watson; Wahyuni, 2016). Terkadang obat-obatan seperti asetaminofen juga digunakan (Suwares & Wardiyah, 2023)

Otot, ligamen, dan otot dasar panggul yang terlibat dalam persalinan diperkuat dan dijaga kelenturannya melalui latihan prenatal. Jika dilakukan secara rutin, olahraga ini dapat membantu menjaga kesehatan tulang belakang dengan memperkuat inti tubuh. Wanita kuat lebih mungkin mengalami cedera tulang belakang atau terjatuh saat hamil (Sari, 2021).

Senam kehamilan meliputi senam melintang, senam dasar panggul, dan peregangan umum. Pembengkakan kaki, nyeri punggung, otot kaku, dan sembelit adalah gejala yang bisa diatasi berkat hal ini (Riansih, 2022). Program Pengurangan Sakit Punggung (BPRP) terbukti secara signifikan mengurangi tingkat nyeri punggung dalam penelitian yang dilakukan di Korea oleh Shim, Lee, dan Kim. Moon dan Choi, di Shim, Lee & Kim, mengembangkan program BPRP yang terdiri dari enam gerakan latihan dasar (Gultom, 2018).

Dari 10 ibu hamil yang disurvei, semuanya melaporkan mengalami nyeri punggung bawah, berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur. Dalam sebuah survei terhadap wanita hamil, hanya 4 orang yang melaporkan melakukan olahraga selama kehamilannya, dan 6 orang mengatakan bahwa mereka tidak pernah berolahraga sama sekali selama kehamilannya. Banyak ibu hamil yang tidak mengikuti program senam hamil yang telah ditetapkan, dan mereka yang melakukannya seringkali mengalami rasa tidak nyaman di daerah perutnya. Hal ini karena wanita hamil terkenal buruk dalam mengikuti rutinitas olahraga sebelum melahirkan.

## **SOLUSI DAN METODE**

### **A. Dasar Teori**

#### **1. Kehamilan**

Nidasi, juga dikenal sebagai implantasi, terjadi setelah pembuahan, ketika spermatozoa menyatu dengan sel telur. Kehamilan normal, diukur dari saat pembuahan hingga saat melahirkan, berlangsung selama 40 minggu (atau 10 bulan atau 9 bulan, tergantung metode yang digunakan) menurut kalender internasional. (Dewi, 2022).

Kebutuhan Fisik Ibu Hamil :

##### **a. Oksigen**

Karena kebutuhan oksigen mereka meningkat sebesar 20% selama kehamilan, wanita yang sedang hamil harus menghindari tempat umum yang bising dan ramai.

##### **b. Nutrisi**

Wanita hamil mengalami peningkatan kebutuhan energi karena pertumbuhan bayinya.

c. Personal Hygiene

Seorang wanita hamil harus sangat berhati-hati dalam menjaga kebersihan pribadinya. Kesehatan ibu dan anak dapat terkena dampak negatif akibat praktik kebersihan yang buruk.

d. Pakaian

Pakaian yang baik bagi wanita hamil adalah :

- 1) Mudah dipakai dan dipindahkan.
- 2) Kenakan bra atau bra yang ukurannya sesuai dengan payudara dan cukup kuat untuk menahan seluruh dada.
- 3) Pada kasus kehamilan gantung, perlu ditopang dengan stagen atau kain pembalut di bawah perut.
- 4) Harap jangan mengenakan stiletto. Mengenakan sepatu tanpa hak berlebihan bermanfaat untuk kaki dan postur tubuh.

e. Eliminasi

Saat hamil, frekuensi buang air kecil meningkat, terutama pada trimester pertama dan ketiga. Perlu juga dipertimbangkan kebutuhan ibu hamil untuk merasa aman dan nyaman dalam hal kebutuhan kamar mandi.

f. Seksual

Jika aktivitas seksual seorang ibu hamil dengan suaminya tidak membahayakan kehamilannya, ia boleh melanjutkannya.

g. Mobilisasi

Saat rahim bertumbuh, ia meregangkan ligamen dan otot di sekitarnya, sehingga membatasi rentang gerak wanita hamil dan berpotensi menyebabkan rasa sakit. Upaya mobilisasi perempuan hamil harus fokus pada strategi yang efektif :

- 1) Kehamilan bisa menyebabkan kekakuan pada otot, jadi penting untuk tetap bergerak.
- 2) Hindari melakukan gerakan impulsif atau tidak terduga.
- 3) Jangan mencoba mengangkat benda berat karena beratnya.
- 4) Saat bangun, miringkan tubuh terlebih dahulu lalu bangun.

h. Istirahat/Tidur (yoga, tidur, mendengarkan musik, meditasi dan berdoa, dan pijat)

i. Exercise/senam hamil (olahraga ibu hamil)

j. Persiapan Laktasi

- 1) Fasilitasi pemberian ASI oleh bidan.
- 2) Manfaat yang didapat bayi dari ASI

k. Memantau kesehatan janin

Pemantauan janin adalah proses pemeriksaan kesehatan bayi yang sedang berkembang di dalam kandungan ibu. Pekerjaan (Kasmiati, 2023).

## 2. Nyeri Punggung

Nyeri lebih dari sekedar sensasi yang disebabkan oleh stimulus tertentu. Pengalaman nyeri bersifat sangat individual. Kerusakan pada jaringan fisik atau perasaan diri individu dapat menyebabkan nyeri, dan stimulus nyeri dapat berpindah di antara keduanya (Perry, P., & Potter, 2018).

Nyeri adalah respons fisiologis alami terhadap kerusakan jaringan yang mendorong seseorang mengambil tindakan untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Nociceptors, juga dikenal sebagai reseptor rasa sakit, adalah sel-sel khusus di kulit yang bekerja sebagai respons terhadap rangsangan yang intens dan berpotensi membahayakan. Zat yang dikenal sebagai neuroregulator memodulasi transmisi rangsangan saraf, yang berdampak signifikan pada sensasi nyeri. Baik neurotransmitter, yang tugasnya mengirimkan impuls listrik melintasi celah sinaptik antara dua serabut saraf, dan neuromodulator, yang tugasnya mengubah aktivitas saraf dan memodifikasi atau memvariasikan transmisi rangsangan nyeri, dianggap sebagai neuroregulator (Zakiyah, 2015).

Saat merasakan nyeri di area tubuh yang terkena, terlepas dari apakah itu karena suatu penyakit atau diagnosis, mungkin mengalami nyeri pinggang. Tingkat keparahan dan durasi nyeri ini bisa berbeda-beda. Nyeri yang terlokalisasi, seperti yang dirasakan di antara bokong dan sudut tulang rusuk bagian bawah (di daerah lumbal atau lumbosakral), atau nyeri yang menjalar ke bagian tubuh lain, seperti tungkai atau kaki, mungkin terjadi. (Putri, 2020).

Berbagai macam gangguan muskuloskeletal, termasuk gangguan yang memengaruhi otot, cakram intervertebralis, sendi, dan struktur lain yang menopang tulang belakang, serta masalah kesehatan mental dan mobilisasi yang tidak tepat, dapat menyebabkan nyeri punggung. Risiko seseorang mengalami cedera pada struktur tulang belakang, khususnya tulang belakang lumbal, meningkat seiring dengan meningkatnya berat badan karena tulang belakang harus bekerja lebih keras untuk menopang beban ekstra (Putri, 2020).

Ketika nyeri punggung parah, otot punggung lumbo, khususnya otot tulang belakang erektor di L4 dan L5, bereaksi secara refleks dengan menegang secara lokal (kejang) untuk mencegah pergerakan lebih lanjut. Otot akan mengerut jika kejang berlanjut dalam jangka waktu lama. Peristiwa iskemik memang sudah menyakitkan, namun bila otot tulang belakang erektor tegang, tulang belakang akan menjadi tidak sejajar sehingga memberikan banyak tekanan pada diskus intervertebralis yang rusak. Zat pengiritasi seperti prostaglandin, bradikinin, dan histamin dilepaskan ketika ada kerusakan, yang pada gilirannya merangsang serabut saraf A dan tipe C (mielin tipis) (Purnamasari, 2019)

Ada dua jenis pemancar impuls nyeri dalam tubuh manusia, menurut Teori Kontrol Gerbang Melzack dan Wall tahun 1959. Berbagai struktur, baik dangkal maupun dalam, termasuk tendon, fascia, tulang, dan organ dalam, mengandung ujung saraf bebas yang dikenal sebagai reseptor, dan pemancar berdiameter kecil (serat delta A dan C) bertanggung jawab untuk mentransmisikan rasa sakit yang parah. Inhibitor yang menyampaikan sensasi tambahan, seperti getaran, sentuhan, suhu, dan tekanan halus, adalah pemancar berdiameter besar (serat beta A), yang memiliki reseptor yang terletak di permukaan tubuh. Setelah dirangsang, kedua serabut tersebut akan mengirimkan sinyal ke tanduk dorsal sumsum tulang belakang posterior, di mana sinyal tersebut akan diproses sebelum dikirim ke otak sebagai impuls nyeri. Sinapsis substansia gelatinosa melepaskan zat P, neurotransmitter utama untuk impuls nyeri, ketika ditransmisikan ke otak. Pada tingkat otak yang bertanggung jawab menerima masukan sensorik, yaitu thalamus, terdapat tingkat yang bertanggung jawab untuk meningkatkan kesadaran terhadap rangsangan yang masuk di otak tengah, dan pada tingkat yang bertanggung jawab atas persepsi, deskripsi, lokalisasi, interpretasi, dan mulai merespons rasa sakit, ada tiga tingkat pemrosesan di korteks serebral (Zakiyah, 2015). Pelepasan zat P diawali dengan aktivasi ganglion dorsal. Reaksi peradangan akan dipicu oleh produksi zat P (Purnamasari, 2019).

Lokasi dan intensitas stimulus nyeri mempengaruhi kualitas nyeri. Nyeri yang dirasakan pada persendian dan muskuloskeletal tingkatannya akan lebih tinggi daripada nyeri yang dirasakan pada permukaan kulit (*Cutaneous*) (Tetti Solehati, 2015).

### 3. Senam Hamil

Agar siap lahir dan batin, sebaiknya ibu hamil mengikuti program senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu bentuk terapi gerakan yang bertujuan untuk

mempersiapkan ibu hamil secara mental dan fisik menghadapi persalinan yang aman, cepat, dan spontan. (Pujiastuti, 2015)

Yoga, peregangan, dan latihan beban merupakan bentuk latihan kekuatan dan fleksibilitas yang dapat bermanfaat bagi ibu hamil. Tugas yang ada Selain memperkuat otot, latihan ini bermanfaat selama kehamilan. Selain itu, yoga membantu otot, memperkuatnya, meningkatkan stamina, dan mencegah rasa sakit dan nyeri. (Lestari, 2022).

Wanita hamil yang melakukan olahraga teratur akan lebih siap menghadapi tuntutan fisik saat melahirkan, karena olahraga dapat memperkuat otot dan persendian yang penting dalam proses tersebut. Selain itu, tujuan dari senam hamil ini adalah untuk mempermudah proses persalinan (Lestari, 2022). Senam ibu hamil pada dasarnya bertujuan untuk menjaga kondisi otot dan persendian, karena berperan dalam proses persalinan. Mendukung perempuan dalam mencapai kelahiran fisiologis dengan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental serta rasa percaya diri pada diri sendiri dan pengasuhnya, dan dengan memusatkan perhatian pada otot-otot dinding perut, dasar panggul, ligamen, jaringan, dan fasia yang terlibat. Dalam proses melahirkan, Untuk mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan akibat posisi janin, memperbaiki postur tubuh selama persalinan, mengendurkan persendian yang terlibat dalam persalinan, dan menemukan cara paling efektif untuk rileks dan berkontraksi. Mengembangkan kemampuan mengendalikan pernapasan selama persalinan dapat membantu seseorang tetap tenang (Fitrisns et al., 2023).

Kegiatan senam hamil dilakukan selama  $\pm 30$  menit di Posyandu Kampung Tri Tunggal Jaya, Kec. Gunung Agung, Kab. Tulang Bawang Barat

## **B. Solusi Dan Metode**

Penelitian dilakukan di Posyandu Kampung Tri Tunggal Jaya Kec. Gunung Agung, Kab. Tulang Bawang Barat, mengemukakan bahwa karena janin tumbuh di dalam rahim ibu, maka sendi panggul dapat bergerak sedikit untuk menampungnya. Hal ini menyebabkan bahu tertarik ke belakang dan tulang belakang pinggang menjadi lebih melengkung. Sendi tulang belakang juga lebih fleksibel sehingga dapat menyebabkan nyeri punggung.

Bukan penyakit, tapi gejala, sakit pinggang itu. Nyeri punggung akut berkisar dari nyeri tumpul hingga krisis yang mengancam jiwa. Pusat gravitasi ibu hamil akan bergeser ke depan seiring dengan pertumbuhan rahimnya. Ibu perlu mengubah postur berdirinya untuk

memfasilitasi perpindahan ini. Perubahan postur seperti itu dapat menyebabkan kyphosis dan lordosis, dua kelengkungan tulang belakang di daerah toraks. Mekanisme seperti ini dapat terjadi antara bulan keempat dan kesembilan kehamilan dan berlanjut hingga satu bulan setelah melahirkan.

Para penyuluh kesehatan dapat berperan dalam meringankan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester ketiga dengan menyebarkan informasi tentang cara menghindari atau mengatasi penyakit umum ini. Melalui peregangan, senam dasar panggul, dan senam khusus kehamilan seperti abduksi transversal dan senam dasar panggul. Selama kehamilan, otot perut transversal internal memberikan sebagian besar dukungan postur tulang belakang; latihan ini memperkuat mereka, yang pada gilirannya memperbaiki postur tubuh, mengontrol teknik pernapasan, dan membuat otot panggul dan ligamen lebih elastis (Lilis, 2022). Selama trimester ketiga kehamilan, nyeri punggung bawah dapat dikurangi secara efektif dengan olahraga. Olah raga saat hamil juga bisa meningkatkan kadar hemoglobin. Berolahraga selama kehamilan mirip dengan jenis pelatihan terstruktur lainnya. Sakit, nyeri punggung, otot kaku, sembelit, dan bengkak adalah gejala umum kehamilan; olahraga teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot, dan meregangkan sendi, serta mengurangi gejala-gejala tersebut.

Tim pengabdian bertujuan untuk mengatasi tantangan yang dialami ibu hamil dengan memasukkan ilmu pengetahuan dan teknologi ke dalam kegiatan yang direncanakan ini, khususnya melalui kegiatan inti, sebagai respon terhadap hasil analisis kebutuhan.

- a. Peningkatan kualitas kesehatan pada ibu hamil
- b. Meningkatkan kesadaran di kalangan ibu hamil tentang peran olahraga dalam mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.
- c. Peningkatan kesehatan ibu hamil dengan memanfaatkan senam hamil untuk mengatasi masalah kesehatannya.

Sebagai hasil dari tiga tindakan utama ini, mitra memperoleh:

- a. Wanita hamil yang mencari konseling mengenai olahraga selama kehamilan dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana olahraga selama kehamilan dapat mengurangi sakit punggung.
- b. Ibu hamil yang mengikuti penyuluhan senam hamil dapat mengetahui cara melakukan senam hamil bagi dirinya
- c. Meningkatkan kualitas pengetahuan pada ibu hamil terkait dengan manfaat senam hamil dalam upaya penurunan nyeri punggung selama kehamilan

Berikut ini adalah garis besar tindakan yang direncanakan untuk mencapai tujuan tersebut di atas:

- a. Pembentukan tim pelayanan kesehatan khusus untuk membantu ibu hamil dalam melakukan senam nifas.
- b. Pendidikan kesehatan tentang manfaat senam hamil pada ibu hamil sebagai upaya penurunan nyeri punggung selama kehamilan
- c. Evaluasi hasil dari pendidikan kesehatan
- d. Evaluasi hasil dari pendidikan kesehatan

### **HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di Posyandu Kampung Tri Tunggal Jaya pada tanggal 3 Oktober 2023. Peserta yang mengikuti edukasi dan kegiatan Senam Hamil dalam upaya penurunan nyeri punggung Pada Ibu Hamil Trimester III yang berjumlah 10 ibu hamil di Posyandu Kampung Tri Tunggal Jaya.

Luaran tersebut dihasilkan dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pemahaman ibu terhadap upaya yang dilakukan dalam meringankan nyeri punggung pada ibu hamil melalui praktek senam hamil:

1. Meningkatkan kesadaran di kalangan ibu hamil tentang inisiatif untuk meringankan sakit punggung selama kehamilan melalui penggunaan senam kehamilan
2. Bantu wanita hamil mempelajari cara melakukan latihan yang dirancang khusus untuk meringankan sakit punggung.
3. Jika ibu hamil di Posyandu Kampung Tri Tunggal Jaya berhasil mengurangi nyeri pinggang melalui olahraga, mungkin mereka bisa membantu ibu hamil lainnya di daerah tersebut.

Hasil dari penyuluhan yang dilakukan terlihat, dari tabel dibawah ini :

Pengetahuan	Mean	SD	Beda Mean	Min	Mak
<b>Sebelum</b>	52,5	7.5	37.0	40	65

sesudah 89,5 5.9 \_\_\_\_\_ 80 100

Berdasarkan data pada tabel, rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebelum dilakukan penyuluhan adalah 52,50% yang tergolong rata-rata cukup baik. Setelah dilakukan penyuluhan, angka tersebut meningkat menjadi 89,50% yang tergolong baik. Hal ini menunjukkan rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 37%, yang menunjukkan bahwa konseling berdampak positif terhadap pengetahuan ibu hamil.

Selama trimester ketiga kehamilan, rahim wanita membesar dan otot-otot pendukungnya meregang, menyebabkan nyeri punggung bagian bawah. Hal ini disebabkan oleh hormon relaksasi yang diproduksi tubuh. Kondisi panggul dan tulang belakang yang tidak stabil bisa timbul akibat peningkatan hormon relaksin yang melemahkan ligamen dan membuat sendi panggul lebih mobile. Faktor lain yang dapat menyebabkan sakit punggung termasuk membawa beban ekstra, yang mengubah bentuk tubuh, memiliki riwayat sakit punggung, dan terus-menerus melakukan peregangan. Saat hamil, nyeri punggung menyerang 80% wanita, sehingga menyulitkan mereka melakukan tugas paling mendasar sekalipun, termasuk berkeliling rumah dan berangkat kerja. Sakit punggung, juga dikenal sebagai nyeri punggung terus-menerus, adalah penyakit umum yang dapat memperburuk nyeri punggung yang sudah ada. Kecemasan mempengaruhi 45% wanita hamil pada awalnya, dan meningkat menjadi 69% pada minggu ke 28.

Metode untuk mengurangi rasa sakit fokus pada peningkatan sirkulasi darah. Olahraga pada trimester ketiga aman dilakukan oleh ibu hamil. Senam kehamilan merupakan salah satu bentuk terapi gerakan yang membantu wanita mempersiapkan mental dan fisik untuk kehamilan. Olah raga yang dilakukan saat hamil dapat meringankan nyeri pinggang bagi wanita yang mengalaminya. Pasalnya, latihan tersebut mencakup gerakan-gerakan yang dapat memperkuat otot perut, serta dapat mengendurkan dan membuat otot punggung dan ligamen lebih elastis. Wanita yang rutin berolahraga selama hamil tidak hanya menjaga kesehatan tubuhnya, tetapi juga meringankan nyeri punggung bagian bawah yang banyak dialami selama ini. Dengan nilai  $p=0,005$ , penelitian menunjukkan bahwa keluhan ibu hamil berbeda secara signifikan sebelum dan sesudah yoga antenatal (Amin & Novita, 2022).



Gambar 1. Foto Kegiatan

#### **D. LUARAN YANG DICAPAI**

Partisipasi dalam acara ini akan memungkinkan terjadinya penyebaran informasi ilmiah kepada masyarakat umum. Kegiatan ini bertujuan untuk mencapai tujuan semaksimal mungkin melalui penerapan transfer ilmu pengetahuan dan teknologi secara sederhana yang harus dipahami oleh ibu hamil. Kegiatan ini mentransfer ilmu pengetahuan kepada ibu hamil di Posyandu Kampung Tri Tunggal Jaya melalui pendidikan kesehatan, demonstrasi langsung, dan penerapan praktis. Di luar itu, terdapat keluaran tambahan seperti booklet untuk membantu ibu hamil mempelajari lebih lanjut dan draft naskah untuk publikasi program PKM ini. Pada ibu hamil terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan konseling. Kami hanya bisa berharap bahwa pendekatan baru untuk meringankan sakit punggung ibu hamil akan muncul di tahun-tahun mendatang. Pijat endorfin merupakan salah satu aktivitas yang dapat dilakukan ibu hamil untuk meredakan nyeri punggung, selain melakukan senam hamil.

#### **RENCANA TINDAK LANJUT**

Berbagai kesimpulan yang peneliti ambil mengenai efektivitas program senam hamil dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil dan menggugah minat ibu hamil untuk mengikuti program tersebut berdasarkan data yang dikumpulkan dari program pengabdian masyarakat di Posyandu Kampung Tri Tunggal Jaya. Kegiatan senam hamil dapat meringankan nyeri punggung pada wanita dan meningkatkan kesehatan ibu, hal ini sudah diketahui oleh para peserta. Oleh karena itu, strategi lanjutan dari program pengabdian masyarakat ini adalah mengumpulkan kelompok ibu hamil yang sudah lanjut usia kehamilannya. Para ibu ini kemudian akan menjadi tenaga pendidik di Posyandu

Kampung Tri Tunggal Jaya, menyebarkan informasi tentang senam hamil yang dapat meredakan nyeri pinggang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M., & Novita, N. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i1.1283>
- Ani, N. W. M., Nurtini, N. M., & Dewi, N. W. E. P. (2023). Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III *The Influence of Pregnancy Exercise Toward Low Back Pain Reduction in Third Trimester of Pregnant Women*. 10(1), 61–70.
- Dewi, S. N. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny. A 32 Tahun G3P2A0 Dengan Emesis Gravidrum Menggunakan Aromaterapi Jerk Lemon. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Dinas Kesehatan. (2019). *Profil Dinas Kesehatan Lampung*. 62, 4437–4439.
- Faradilla, N. (2021). Pijat Effleurage Pada Nyonya Wdalam Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan Di Klinik Pratama Widuri Sleman. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 62–70. <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/218>
- Fitrisnis, Y., Revika, E., & Winarsih. (2023). Implementasi Undang-Undang No 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan Dalam Kemanfaatan Senam Maryam Pada Kehamilan di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1). <http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinik>
- Gultom, S. (2018). Senam Hamil auntuk Mengurangi Nyeri Punggung Selama Hamil. *Universitas Negeri Medan*, 6(2005), 79–88.
- Kasmiati. (2023). *Buku Asuhan Kehamilan*.
- Lestari, D. L. (2022). Efek Gerakan Yoga Ruang Bersalin Terhadap Nyeri Persalinan, Kecemasan Ibu dan Lama Kala I di Palembang. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 106–113. <http://jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/212>
- Lilis, D. N. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 131–137. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.21>
- Perry, P., & Potter, P. A. (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi, 4*.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Putri, E. E. K. A. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Karyawan PT. Bank Tabungan Negara (PERSERO) TBK Kantor Cabang Makassar. *Skripsi*.
- Riansih, C. (2022). Pengaruh Perawatan Punggung Terhadap Penurunan Tingkat Rasa Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Depok II. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(1), 54–61. <https://doi.org/10.59737/jpi.v13i1.41>
- Sari, A. P. (2021). *Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Mengatasi Nyeri Pnggung Pada Ibu Hamil Trimester III*.

- Suwares, F. M., & Wardiyah, A. (2023). *Aplikasi senam yoga pada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil JOURNAL OF Mother and Child Health Concerns , Volume 3 , No . 1 , June , 2023 : 21-28 Fara Millinia Suwa.* 3(1), 21–28.
- Tetti Solehati. (2015). *Konsep dan Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas.*
- Wulandari, T. T. (2023). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan II di OMB Ratih Resmiari Trangsan, Gatak Sukoharjo.*
- Yudianto, A. R., Pangaribuan, I. K., & S., D. (2022). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Kecamatan Panei Tahun 2021. Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan, 1(2), 142–151. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i2.435>*
- Yusenta, N. (2023). *Pemberian Kompres Hangat Jahe terhadap Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III: Studi Kasus Nova. Jurnal Kesehatan, 12(00007), 1–19. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i3.1084>*
- Zakiyah. (2015). *Penatalaksanaan Nyeri.* Salemba Medika.