Jurnal Pengabdian Masyarakat
Terbit Online:
https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm
Mandira Cendikia
ISSN: 2963-2188

SENAM IBU HAMIL SALAH SATU UPAYA UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL

Arifah Septiane Mukti[1], **Sri Heryani**[2], **R.A Nurul INSANI FAUZIAH** [3]
[1,2,3]Universitas Galuh Ciamis

open access

***Corresponding author**
Arifah Septiane Mukti
Email :
arifah_septiane_mukti@ac.id

Kata Kunci:
Ibu Hamil;
Senam Hamil;
Nyeri Punggung;

Keywords:
Pregnant Mother;
Pregnant Woman;
Back Pain;

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamana yang dirasakan pada ibu hamil sepanjang masa kehamilan hingga periode pasca natal. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang segar dan bugar untuk menjalankan rutinitas,keadaan tubuh ini dapat dicapai melalui aktivitas fisik yang tepat. Senam hamil adalah latihan-latihan bagi ibu hamil yang bertujuan membuat elastisitas otot dan ligamen yang ada dipanggul, memperbaiki sikap tubuh mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur tehnik pernafasan. Senam hamil merupakan salah satu upaya untuk menurunkan rasa nyeri punggung pada ibu hamil. Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu 28-30 minggu kehamilan. Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Adapun tujuan dari pengabdian ini adalah ingin menambah pengetahuan dan pemahaman pada ibu yang sedang hamil pada trimester II dan III tentang manfaat senam hamil dalam upaya penurunan nyeri punggung pada ibu hamil, agar ibu hamil dapat menjalankan aktifitas dengan baik.

ABSTRACT

Back pain is one of the discomforts felt in pregnant mothers throughout pregnancy until the post-Christmas period. Pregnant mothers need a fresh and fit body to run the routine, this body condition can be achieved through proper physical activity. Pregnancy gymnastics are exercises for pregnant mothers aimed at improving muscle and ligament elasticity, improving body posture, regulating contractions and relaxation as well as regulating breathing techniques. Pregnancy exercise is recommended when pregnancy enters the third

Submitted for possible open access publication under the terms and conditions
of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

trimester, i.e. 28-30 weeks. The three core components of pregnancy gymnastics are breathing exercises, strengthening and stretching muscles, as well as relaxation. The purpose of this dedication is to increase the knowledge and understanding of pregnant mothers in the second and third trimesters of the benefits of pregnancy gymnastics in efforts to reduce back pain in pregnant women, so that the pregnant mother can perform the activity well.

PENDAHULUAN

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi diantaranya perubahan fisik dan perubahan psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan untuk melindungi fungsi normal ibu yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala tertentu tergantung pada tahap kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode dimana memerlukan perhatian khusus adalah selama trimester ketiga. Sebab, pada masa inilah tumbuh kembang janin terjadi dan meningkat. Peningkatan berat badan yang cepat menyebabkan cepat lelah pada ibu hamil, gangguan tidur, sesak nafas, pembengkakan pada kaki dan tangan. Pembesaran fundus rahim yang disertai pembesaran perut menyebabkan beban bergeser lebih jauh ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu mengalami nyeri .punggung bawah, varises, dan kram kaki (Hamil & Ketidaknyamanan, 2018)

Nyeri pungung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum, selain itu menurut hasil penelitian epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh Mayer yang dikutip oleh Yosefa, Febriana ea all (2014) nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan “nyeri pungung yang lama”. Backache ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69%pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Salah satu carauntuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil.

Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu 28-30 minggu kehamilan. Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi (Farida & Sunarti, 2015). Saat ibu hamil mempraktikkan teknik pernapasan, khususnya pernapasan dalam, mereka akan merasakan pernapasannya menjadi lebih teratur, ringan, tidak terburu-buru, dan lebih panjang. Selain itu, latihan penguatan dan peregangan otot juga dapat membantu mengurangi ketegangan pada ibu hamil. Program latihan selama kehamilan diakhiri dengan latihan relaksasi yang menggabungkan relaksasi otot dengan relaksasi pernafasan (Enggar & Gintoe, 2019)

Senam hamil memberikan efek positif terhadap perawatan tubuh dan mengurangi terjadinya berbagai gangguan akibat perubahan postur. Latihan senam hamil belum bisa dikatakan sempurna jika pelaksanaannya tidak dilakukan secara rutin dan intensif (Pringsewu, 2017). Asuhan kehamilan yang dilakukan oleh bidan salah satunya adalah mengajarkan ibu untuk melakukan senam hamil, mengingat pentingnya manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah. Senam hamil yang dilakukan untuk membantu kesiapan kondisi fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasi ketidaknyaman pada trimester ketiga.

Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam hamil dengan cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan kegiatan senam hamil. Beberapa penelitian didapatkan bahwa berat bayi yang lahir dari wanita hamil yang melakukan senam/olahraga selama kehamilannya lebih berat dibandingkan yang tidak melakukan olahraga (senam hamil). Hal ini dapat diterangkan bahwa olahraga akan meningkatkan aliran darah ke uterus yang merupakan jalan terpenting bagi suplai nutrien dan metabolisme janin, terdapat hubungan positif antara berat placenta dan berat badan lahir (Rika Handayani, 2021)

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada bulan Oktober 2023 di Posyandu Budi Asih melalui wawancara singkat dengan ibu hamil didapat bahwa ibu hamil mengatakan mengeluh nyeri punggung. Saat ditanya mengenai aktivitas senam hamil ibu hamil menjawab pernah melakukan tetapi tidak teratur dan ada yang mengatakan tidak pernah melakukan senam hamil.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang akan dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah berupa pelatihan Senam Hamil kepada ibu hamil di Posyandu Mawar Desa Sindangkasih. Media yang akan digunakan dalam pelaksanaan ini adalah menggunakan leafleat dan langsung melakukan praktik kepada sasaran. Adapun metode yang dilakukan adalah sebagai berikut :

a. Survei Awal
   Pelaksanaan survei diawali dengan melakukan survei ke Posyandu Mawar Desa Sindangkasih terkait dengan permasalahan yang sering terjadi pada ibu hamil. Dan setelah itu berdiskusi dengan bidan Desa setempat untuk memecahkan permasalahan yang sering terjadi pada ibu hamil. Serta menentukan waktu untuk pelaksanaan senam hamil.
b. Pelatihan Kepada Ibu Hamil tentang Senam Hamil
   Pada tahap ini memberikan pemahaman kepada ibu hamil tentang senam ibu hamil, dari mulai tujuan, manfaat dan juga kapan senam hamil ini harus dilakukan oleh ibu hamil. Sebelum dilakukan penyuluhan,pada tahap ini ibu hamil dilakukan terlebih dahulu *preetes* agar bisa melihat sejauh mana pemahaman ibu hamil tentang senam hamil. Pada tahap pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu Kegiatan Pre-test, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta ibu untuk mengisi kuesioner yang memuat 10 pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan. Setelah dilakukan *pre-test* Pada tahap ini juga langsung melakukan praktik senam hamil kepada ibu hamil yang hadir,ibu hamil melakukan praktik secara langsung.
c. Evaluasi
   Pada tahap ini dilakukan evaluasi pada semua ibu hamil yang datang dengan cara memberikan kuesioner kembali,apakah ada perubahan tingkat pemahaman dan pengetahuan ibu dari hasil sebelum dilakukan pelatihan senam hamil atau tidak. Dan menanyakan kembali kepada ibu hamil terkait tentang praktik senam hamil.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang senam hamil, bawha dengan melakukan senam hamil secara rutin dapat menurunkan rasa sakit pada nyeri pinggang yang sering ibu hamil rasakan di trimester akhir. Dalam kegiatan ini jumlah ib u hamil yang mengikuti senam hamil ini sebanyak 15 orang, dan hampir seluruhnya ibu hamil merasakn keluhan yang sama yaitu sakit pada bagian pinggang. Dalam kegiatan ini sebelum dilakukan kegiatan, ibu hamil diberikan terlebih dahulu kuesioner, adapun hasil dari pengisian kuesioner adalah sebagai berikut :

Tabel 5.1 Gambaran Hasil Isian Kuesioner Pre-test

F	Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	f	%	f	%
15	5	33,3	6	40%	4	26,7

Berdasarkan taebl di atas,diketahui 33,3 % atau sekitar 5 orang peserta memiliki pengetahuan Baik, 40% atau sekitar 6 orang peserta memiliki pengetahuan cukup dan 26,7% atau sekitar 4 orang memiliki pengetahuan kurang. Artinya rata-rata mitra memiliki pengetahuan yang cukup. Sehingga disni perlu diadakannya sosialisasi tentang senam hamil bagi ibu hamil, agar ibu hamil memahami dan mengetahui tentang senam hamil serta manfaat senam hamil.. Untuk tahap selanjutnya dilakukan tahap sosialisasi tentang senam hamil dan juga praktik senam hamil pada ibu hamil.

Gambar 1.1 Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan tentang Senam Hamil

Gambar 1.2 Dokumentasi Praktik Senam Hamil

Pada kegiatan ini dilakukan penyampaian materi tentang senam hamil dan juga manfaat senam hamil, serta setelah dilakukannya penyampaian materi dilanjutkan dengan praktik senam hamil oleh 15 peserta ibu hamil. Senam hamil ini adalah salah satu upaya untuk penurunan sakit pinggang pada ibu hamil yang sering terjadi sehingga ibu hamil akan mengurangi rasa sakit pinggang, serta salah satu upaya untuk persiapan persalinan agar persalinan yang dihadapi oleh ibu lancar.

Tahap selanjutnya monitoring dan evaluasi, dimana kegiatan monitoring dan evaluasi ini merupakan tahap pemantauan terhadap target dan luaran yang dilakukan oleh tim pengusul. Tujuan evaluasi untuk melihat sejauh mana kegiatan berjalan dengan baik. Evaluasi ini dilakuakn di akhir kegiatan dengan cara memberikan beberapa pernytaan pada ibu hamil. Adapun untuk mengukur capaian kegiatan yang telah dilakukan dalam kegiatan ini dapat disajikan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 5.2 Gambaran Hasil Pengisian AKhir Kuesioner

F	Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	f	%	f	%
15	12	80	3	20	0	0

Berdasarkan tabel di atas,diketahui 80% atau sekitar 12 orang peserta memiliki pengetahuan Baik, dan 20% atau sekitar 3 orang berpengetahuan cukup. Hal ini menunjukan bahwa klegiatan ini memeberikan dampak positif terhadap mitra dengan adanya tingkat pengetahuan dan pemahaman ibu hamil dalam senam hamil.Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pentingnya senam hamil bagi ibu hamil untuk menurunkan rasa sakit pinggang pada ibu agar aktifitas ibu tidak terganggu

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berjalan dengan baik dan diikuti oleh ibu hamil secara antusias. Pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu dalam kebermanfaatan senam hamil bagi ibu hamil, terlihat dari hasil akhir yang dilakukan oleh ibu hamil dalam mengikuti pengabdian kepada masyarakat ini. Namun ada beberapa hambatan dalam melakukan kegiatan ini yaitu, susahnya mengumpulkan semua sasaran, masih adanya ibu hamil yang enggan mengikuti kegiatan senam hamil ini dikarenakan takut dalam melakukan gerakan-gerakan senam hamil karena kurang pemahaman tentang senam hamil. Namun hambatan-hambatan tersebut dapat diselesaikan dengan memberikan pemahaman kepada ibu dan juga bantuan dari bidan desa dan kader setempat.

Kesimpulan Pengabdian Kepada masyarakat ini adanya tingkat pemahaman ibu hamil terhadap senam hamil, dan juga perubahan perilaku ibu terhadap senam hamil. Maka dari itu Solusi yang diberikan untuk selanjutnya adalah melakukan sosialisasi lebih lanjut tentang senam hamil ketika berada di kelas ibu hamil, serta memberikan arahan kepada ibu hamil untuk selalu hadir dalam kegiatan kelas ibu

hamil, agar masalah atau keluhan yang dirasakan ibu hamil dapat berkurang ketika ada dalam kegiatan kelas hamil tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Agnesia, Renvilia dan linggarjati, Hendrik.(2012). 30 Menit Panduan Senam Hamil Di Rumah Anda. Yogyakarta: Medpress

Enggar, E., & Gintoe, H. L. (2019). Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester Iii. *Voice of Midwifery*, *9*(1), 796–805. https://doi.org/10.35906/vom.v9i1.91

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

Hamil, S., & Ketidaknyamanan, D. A. N. (2018). *pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X PREGNANCY EXERCISE AND PREGNANCY DISCOMFORT IN THE THIRD Jurnal Bidan 30LGZLIH -RXUQDO ´ Volume 5 No . 01 , Jan 2018 pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X PENDAHULUAN*. *5*(01), 33–39.

Pringsewu, D. I. K. (2017). *2) 1),2)*. *6*(3).

Rika Handayani. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Bidan Hj . Nani S , AM . Keb Kehamilan merupakan momen menjadi seorang ibu yang menantikan kehadiran seorang buah hati penting dalam perjalanan hidup manusia . Namun pa. *Journal of Midwifery Senior*, *4*.