



PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Nurmala Dewi Ria Lestari

Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Indonesia

* Correspondent Author: nurmaladewi@urindo.ac.id



*Corresponding author

Nurmala Dewi

Email : nurmaladewi@urindo.ac.id

HP: +62 813-6247-6837

Kata Kunci:

Senam Hamil;

Nyeri Punggung;

Pengetahuan Ibu hamil;

Keywords:

Pregnancy Exercise;

Back Pain;

Pregnant Women's Knowledge;

ABSTRAK

Senam hamil adalah gerakan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil, berfokus pada peningkatan kekuatan otot-otot dasar panggul, fleksibilitas sendi, sirkulasi darah serta latihan pernapasan yang efektif untuk proses persalinan. Selain manfaat fisik, senam hamil juga berperan dalam mengurangi stres dan kecemasan, serta membangun ikatan positif antara ibu dan janin. Setiap kehamilan tidak selalu berjalan dengan normal atau tanpa adanya keluhan. Beberapa keluhan yang termasuk ketidaknyamanan pada kehamilan trimester ke 3 yang sering terjadi seperti, sesak nafas, kram pada kaki, bengkak pada kaki, nyeri pinggang dan sering buang air kecil. Senam hamil berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan ibu hamil serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang. Selain itu saat melakukan senam hamil tubuh ibu hamil akan menciptakan endorfin lebih banyak. Endorfin merupakan zat yang memiliki prinsip kerja semacam morfin yang berfungsi untuk mengatasi stress pada saat hamil dan memberikan ketenangan serta mampu untuk mengurangi nyeri seperti nyeri pada daerah punggung sehingga senam hamil dapat menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil. Mengetahui Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sehat Maryam, Cikarang Timur. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk praktek dan ceramah di akhiri diskusi atau tanya jawab. Dengan kita memberikan penyuluhan dan melakukan senam hamil diharapkan pengetahuan ibu hamil dapat meningkat dan akan mencegah terjadinya nyeri punggung, hal ini sangat penting sekali untuk disosialisasikan kepada ibu - ibu hamil yang lain supaya



lebih bersemangat jika hamil lebih baik melakukan senam hamil. Maka dari itu kita sebagai tenaga kesehatan (Bidan) harus memberikan penyuluhan dan motifasi yang banyak kepada pasien untuk melakukan senam hamil selama masa kehamilan agar dapat mencegah nyeri punggung pada saat hamil.

ABSTRACT

Pregnancy exercise is a form of physical activity specifically designed for pregnant women, focusing on strengthening the pelvic floor muscles, improving joint flexibility, enhancing blood circulation, and practicing breathing techniques that are beneficial for the childbirth process. In addition to its physical benefits, pregnancy exercise also plays an important role in reducing stress and anxiety, as well as fostering a positive bond between the mother and the fetus. However, not every pregnancy progresses normally without complaints. Several common discomforts experienced during the third trimester include shortness of breath, leg cramps, leg swelling, lower back pain, and frequent urination. Pregnancy exercise functions to strengthen core body stability, which helps maintain spinal health. Good physical strength can improve balance and stability in pregnant women and minimize the risk of spinal trauma. In addition, performing pregnancy exercises stimulates the production of endorphins in the body. Endorphins act similarly to morphine, helping to relieve stress during pregnancy, provide a sense of relaxation, and reduce pain such as lower back pain. Therefore, pregnancy exercise can help reduce the intensity of back pain experienced by pregnant women. This activity aimed to determine the effect of pregnancy exercise on reducing back pain among third-trimester pregnant women at Rumah Sehat Maryam, East Cikarang. The method used in this community service activity consisted of practical sessions and lectures followed by discussion and question-and-answer sessions. Through health education and pregnancy exercise practice, it is expected that pregnant women's knowledge will increase and help prevent the occurrence of back pain. This information is important to be disseminated to pregnant women so that they are more motivated to perform pregnancy exercise during pregnancy. Therefore, health professionals, particularly midwives, should provide continuous education and motivation to encourage pregnant women to perform pregnancy exercise regularly during pregnancy in order to prevent back pain.

PENDAHULUAN

Senam hamil adalah gerakan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan fokus pada peningkatan kekuatan otot dasar panggul, fleksibilitas sendi, sirkulasi darah, serta latihan pernapasan untuk persiapan persalinan. Latihan ini menjadi sangat krusial karena prevalensi nyeri punggung di Indonesia cukup tinggi, di mana data menunjukkan sekitar 47% dari ibu hamil yang disurvei menderita keluhan tersebut. Melalui aktivitas ini, tubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak yang berfungsi memberikan ketenangan serta efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada daerah punggung ibu hamil. Selain manfaat fisik, senam hamil juga berperan dalam mengurangi stres dan kecemasan, serta membangun ikatan positif antara ibu dan janin.¹

Kemenkes RI (2020) data menunjukkan jumlah ibu hamil di Indonesia kurang lebih 5.221.784 orang. Prevalensi nyeri punggung saat hamil di Indonesia menunjukkan bahwa dari 180 ibu hamil yang disurvei, 47% menderita nyeri punggung. Menurut data WHO (2021) prevalensi nyeri punggung bawah saat kehamilan di Australia dilaporkan sebanyak 70%. Angka kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada usia kehamilan lebih dari 21 minggu di Malaysia terdapat 36,5% dengan nyeri ringan, 46% untuk nyeri sedang, dan 17,5% untuk nyeri berat. Prevalensi terjadinya nyeri tulang belakang pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat dan Kanada. Sementara yang terjadi di negara non- Skandinavia seperti Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21% hingga 89,9%. Sementara nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2020 terdapat 5.298.285 orang ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung bawah. Nyeri punggung terjadi selama kehamilan, dengan frekuensi mulai dari sekitar 50% di Inggris dan Skandinavia, serta hampir 70% di Australia. Hingga saat ini prevalensi ibu hamil dengan nyeri punggung sebesar 60-80% di beberapa wilayah Indonesia. Sekitar 70% ibu hamil menderita nyeri punggung yang disebabkan oleh perubahan pada otot tulang belakang akibat tegang pada daerah tersebut.²

Setiap kehamilan tidak selalu berjalan dengan normal atau tanpa adanya keluhan. Beberapa keluhan yang termasuk ketidaknyamanan pada kehamilan trimester ke 3 yang sering terjadi seperti, sesak nafas, kram pada kaki, bengkak pada kaki, nyeri pinggang dan sering buang air kecil.³ Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan ibu hamil trimester III sering kali mengalami keluhan nyeri pinggang bawah, yang disebabkan oleh faktor mekanik, peredaran darah, hormonal dan psikososial yang terjadi pada daerah muskuloskeletal yang merupakan keluhan umum pada wanita hamil dan sekitar 50% ibu mengeluhkan nyeri pinggang pada beberapa titik dan 4-20% pada masa post partum. Prevalensi nyeri pinggang selama kehamilan berkisar 20%-90% biasanya dimulai pada akhir trimester pertama dan memuncak antara umur kehamilan 24 minggu dan 36 minggu.²

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester II dan III. Hal ini terjadi karena adanya perubahan pada hormon relaksin, yang mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis

serta menyebabkan rasa tidak nyaman. Senam hamil merupakan suatu latihan untuk mempertahankan dan memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area *Lumbosacral*. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan penambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. Nyeri Punggung ditandai dengan gejala, nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung sehingga dapat mengganggu ibu hamil dalam aktivitas.⁴

Ada dua metode untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, yaitu metode farmakologis dan metode non farmakologis. Metode farmakologis untuk mengatasi nyeri dengan skala ringan dapat menggunakan obat *analgesic* nonapoioid. Metode farmakologis ini aman digunakan namun memiliki beberapa efek samping sedangkan untuk metode non farmakologis dapat seperti: hipnosis diri, teknik distraksi, mengurangi persepsi nyeri, mandi air hangat, stimulasi masase, kompres panas atau dingin, body mekanik yang baik serta olahraga ringan (Senam Hamil). Metode ini aman diberikan pada ibu hamil karena tanpa efek samping, selain itu juga lebih murah dan efisien. Senam hamil merupakan metode non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada ibu hamil.⁵

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik secara fisik maupun mental. Senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena di dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastis otot dan ligamen yang ada di punggung dan relaksasi. Senam hamil berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan ibu hamil serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang. Selain itu saat melakukan senam hamil tubuh ibu hamil akan menciptakan endorfin lebih banyak. Endorfin merupakan zat yang memiliki prinsip kerja semacam morfin yang berfungsi untuk mengatasi stress pada saat hamil dan memberikan ketenangan serta mampu untuk mengurangi nyeri seperti nyeri pada daerah punggung sehingga senam hamil dapat menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil.⁵

Latihan senam hamil yang dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan tetapi tidak menuntut kemungkinan bisa dimulai sejak trimester awal. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Oleh karena itu, selain makan secara teratur, ibu hamil harus cukup istirahat dan berolahraga sesuai dengan kebutuhannya. Salah satu olah raga yang baik untuk ibu hamil adalah senam hamil.⁶

METODE PELAKSANAAN

- a. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk :
 1. Ceramah atau penyuluhan

2. Diskusi atau tanya jawab.
 3. Memberikan contoh gerakan senam yang harus dilakukan selama hamil
- b. Media
- 1) Leaflet Senam Hamil
 - 2) Timbangan
 - 3) Tensi
 - 4) Alat Peraga Senam Hamil
 - Matras
 - Bantal
 - Gym Ball

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam hamil merupakan program latihan fisik yang sangat penting bagi calon ibu untuk mempersiapkan fisik dan mental dalam menghadapi proses persalinan. Usaha yang paling sederhana untuk mencegah serta mengatasi terjadinya nyeri punggung selama masa kehamilan adalah dengan melakukan gerakan senam tersebut secara rutin dan teratur. Aktivitas ini bekerja secara efektif karena gerakan di dalamnya mampu memperkuat otot abdomen serta meningkatkan elastisitas ligamen pada area punggung. Selain itu, senam hamil membantu memicu produksi hormon endorfin yang berfungsi memberikan ketenangan dan secara alami mengurangi intensitas nyeri. Dengan melakukan latihan ini secara konsisten, ibu hamil dapat menjaga keseimbangan tubuh dan meminimalkan risiko trauma pada tulang belakang.

Pengabdian masyarakat ini akan dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan dan memberikan contoh gerakan senam hamil di Rumah Sehat Maryam Cikarang Timur yang bisa dilakukan dirumah. Dengan kita memberikan penyuluhan dan melakukan senam hamil diharapkan pengetahuan ibu hamil dapat meningkat dan akan mengatasi nyeri punggung, hal ini sangat penting sekali untuk disosialisasikan kepada ibu - ibu hamil yang lain supaya lebih bersemangat jika hamil lebih baik melakukan senam hamil. Senam hamil ini bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja sebab tidak perlu menggunakan alat - alat yang sulit didapatkan, gerakan - gerakannya juga mudah untuk dilakukan dan waktu yang dibutuhkan juga tidak terlalu lama. Kegiatan dilakukan dengan kita membagikan leaflet yang ada gambar - gambar senamnya dan pemeriksaan fisik sebelum kita melakukan senam sehingga ibu hamil akan lebih antusias untuk mengikuti penyuluhan yang akan kita berikan.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Rumah Sehat Maryam, Cikarang Timur ini diikuti oleh 15 orang ibu hamil usia kehamilan trimester III dan di bagi menjadi 3 sesi. Melalui program ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan bagi para ibu mengenai pentingnya melakukan gerakan senam hamil secara baik dan benar. Sosialisasi ini menjadi sangat krusial agar para ibu lebih bersemangat dalam berolahraga demi mencegah serta mengatasi keluhan nyeri punggung yang sering muncul di akhir kehamilan. Selain memberikan edukasi, kegiatan ini juga membagikan leaflet berisi panduan gambar gerakan agar para ibu dapat mempraktikkannya secara mandiri di rumah. Dengan pemahaman yang baik,

diharapkan para ibu hamil dapat menjaga kesehatan tulang belakang mereka dan meminimalkan ketidaknyamanan fisik hingga saat persalinan tiba.



Sesi 1



Sesi 2



Sesi 1



Sesi 3

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa senam hamil secara rutin merupakan metode non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Gerakan dalam senam hamil terbukti mampu memperkuat stabilitas inti tubuh, meningkatkan elastisitas otot punggung, serta membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil yang tidak ingin mengalami nyeri punggung bila ibu hamil mau melakukan senam hamil secara rutin dan mematuhi aturan yang telah diterapkan. Perubahan fisik pada ibu hamil menyebabkan munculnya ketidaknyamanan selama kehamilan, terutama pada ibu hamil trimester III. Keluhan yang sering dijumpai yaitu nyeri punggung. Penulis menyimpulkan bahwa senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena di dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastis otot dan ligamen yang ada di punggung dan relaksasi. Oleh karena itu, tenaga kesehatan seperti bidan perlu terus memberikan motivasi dan penyuluhan

agar pengetahuan serta semangat ibu hamil dalam melakukan senam hamil tetap terjaga demi mencegah berbagai ketidaknyamanan selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fitriani, D. R. *et al.* Peningkatan Kesiapan Fisik dan Mental Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Melalui Program Senam Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* **8**, 4323–4333 (2025).
2. Fitriana, D., Himawati, L. & Kumalasari, N. *OBSTETRIC CARE FOR PREGNANCY WITH A FOCUS ON INTERVENTION IN THE APPLICATION OF PREGNANCY GYMNASTICS IN THE THIRD TRIMESTER TO REDUCE BACK PAIN AT PUSKESMAS BRATI.*
<http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCBid>.
3. Anggayani, W., Nyoman Ayu Desy Sekarini, N. & Tri Harini Dwi Rusiawati, R. *ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA PEREMPUAN 'D' DI PMB 'NS' WILAYAH KERJA PUSKESMAS TEJAKULA I TAHUN 2021.*
4. Alvionita, V. *et al.* Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024. 117–126 (2025) doi:10.62383/vimed.v2i1.1156.
5. Muhammadiyah, U. *et al.* *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Literature Review : Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Seminar Nasional Kesehatan.*
6. Nikmah, K., Ningsih, E. S. & Yushofa, V. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil sebagai upaya mengurangi kejadian Ruptur Perineum. *Journal of Community Engagement in Health* **4**, 295–297 (2021).