

Manfaat Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Ketiga

Benefits of Pregnancy Exercise to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women

Leni Rozani^{1*}, Ferasinta Ferasinta²⁾

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Indonesia

*Email Korespondensi: lenirozani@umb.ac.id

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu transisi antara kehidupan sebelum dan sesudah kelahiran anak. Perubahan ini dipertimbangkan sebagai periode menjalani proses persiapan baik secara fisik maupun secara psikologi. Keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil seperti nyeri pinggang, nyeri punggung, bengkak dan kram pada kaki. Upaya untuk mengatasi hal tersebut antara lain dengan olahraga dan latihan relaksasi yang sesuai untuk ibu hamil yaitu senam hamil. Tujuan kegiatan ini adalah mengurangi keluhan nyeri punggung pada Ibu hamil trimester ketiga. Kegiatan dilakukan kepada seluruh ibu hamil di Praktik Bidan Susi. Kegiatan dilakukan dengan memberikan intervensi senam hamil. Waktu yang diperlukan adalah 20 menit. Terdapat penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci: *Ibu Hamil, Nyeri Punggung, Senam Hamil*

Abstract

Pregnancy is a transition between life before and after the birth of a child. This change is considered a period of undergoing a preparation process both physically and psychologically. Complaints caused by an enlarged stomach, anatomical changes and hormonal changes will cause complaints in pregnant women such as low back pain, back pain, swelling and cramps in the legs. Efforts to overcome this include exercise and relaxation exercises that are suitable for pregnant women, namely pregnancy exercises. The aim of this activity is to reduce complaints of back pain in third trimester pregnant women. Activities are carried out for all pregnant women at the Susi Midwife Practice. Activities are carried out by providing pregnancy exercise interventions. The time required is 20 minutes. There is a decrease in back pain in pregnant women.

Keywords: *Pregnant Women, Back Pain, Pregnancy Exercise*

PENDAHULUAN

Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang

semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III terjadi karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Melalui intervensi senam hamil selama 20 menit, kegiatan ini dirancang untuk memberikan edukasi kesehatan, meningkatkan keterlibatan ibu hamil, dan merangsang peredaran darah untuk mengurangi ketegangan pada otot punggung.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Klinik PM Bidan Susi Kota Bengkulu mulai Bulan September-November 2023 dengan partisipasi Ibu-Ibu hamil dan Tim Pengabdian Masyarakat dari Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UM Bengkulu). Metode pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan tahap perencanaan, yang melibatkan pembentukan tim dan penyusunan rencana penyuluhan. Selanjutnya, tahap persiapan melibatkan pengaturan fasilitas dan materi yang dibutuhkan untuk pelaksanaan senam hamil di PMB Susi Kota Bengkulu.

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan ini, di mana dilakukan pelaksanaan senam hamil yang terbagi dalam sesi-sesi yang terstruktur. Setiap sesi mencakup latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil serta teknik relaksasi. Akhirnya, kegiatan ini akan dievaluasi untuk menilai efektivitasnya, termasuk pemantauan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil dan penyesuaian program secara berkala. Melalui metode ini, diharapkan kegiatan senam hamil di PMB Susi dapat memberikan manfaat maksimal dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil pada trimester ketiga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan kegiatan penerimaan TIM Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu oleh pihak PMB Susi Kota Bengkulu. Penerimaan tim tersebut bertujuan untuk menciptakan suasana yang ramah dan mendukung, sehingga Ibu-Ibu Hamil merasa diterima dengan baik dan nyaman dalam mengikuti setiap program kerja yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat. Dengan adanya kegiatan penerimaan ini, diharapkan tercipta keterbukaan dan kerjasama yang baik antara PMB Susi dan tim pengabdian masyarakat. Harapan utama dari tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu adalah dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap kesejahteraan Ibu-Ibu Hamil di Kota Bengkulu. Oleh karena itu, penerimaan tim menjadi langkah awal yang penting untuk membangun hubungan yang baik antar pihak serta meningkatkan partisipasi dan keterlibatan Ibu-Ibu Hamil dalam setiap aspek program kerja yang dijalankan oleh tim pengabdian masyarakat. Dengan demikian, diharapkan hasil kegiatan dapat mencerminkan efektivitas dan keberhasilan program senam hamil dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Praktik Bidan Susi Kota Bengkulu.



Gambar 1. Persiapan tim pengabdian untuk turun ke lapangan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan terkait manfaat senam hamil pada Ibu Hamil di PMB Susi Kota Bengkulu dimulai dengan pembukaan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Acara dimulai tepat pada pukul 09.00 WIB dan berlangsung hingga selesai, menampilkan suasana yang penuh semangat dan antusiasme. Pembukaan ini memiliki tujuan untuk menciptakan suasana yang hangat dan ramah, mencerminkan komitmen tim pengabdian masyarakat dalam memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan Ibu Hamil. Keberhasilan pembukaan menciptakan atmosfer yang kondusif bagi penyampaian materi selanjutnya.



Gambar 2. Dokumentasi penyuluhan kesehatan oleh tim pengabdian

Setelah pembukaan, acara dilanjutkan dengan penyampaian materi terkait pentingnya melakukan senam hamil pada Ibu Hamil trimester ketiga. Materi disampaikan secara interaktif dan informatif oleh tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Pemaparan mencakup manfaat fisik dan psikologis dari senam hamil, dengan penekanan khusus pada pengurangan nyeri punggung yang sering dialami oleh Ibu Hamil pada trimester ketiga. Tim memberikan penjelasan mendalam mengenai gerakan-gerakan yang aman dan bermanfaat untuk mengatasi ketidaknyamanan serta merangsang sirkulasi darah.



Gambar 3. Antusias ibu-ibu dalam mengikuti penyuluhan kesehatan tim

Peserta penyuluhan terdiri dari 10 Ibu Hamil yang aktif berpartisipasi dalam sesi, didampingi oleh tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang memberikan bimbingan selama acara. Dalam suasana yang santai, para peserta berkesempatan untuk bertanya langsung mengenai manfaat senam hamil dan teknik-teknik yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Adanya interaksi ini memperkaya pemahaman peserta dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam materi yang disampaikan.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa para Ibu Hamil trimester ketiga memperoleh pemahaman yang lebih baik akan pentingnya melakukan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung. Mereka menyadari bahwa senam hamil bukan hanya aktivitas fisik semata, tetapi juga merupakan investasi dalam kesehatan dan kenyamanan selama masa kehamilan. Adanya peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat memotivasi Ibu Hamil untuk secara aktif mengikuti program senam hamil yang telah disiapkan. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini berhasil mencapai tujuannya dalam memberikan edukasi yang berdampak positif pada kesejahteraan Ibu Hamil trimester ketiga di Praktik Bidan Susi Kota Bengkulu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat ini banyak memberikan manfaat bagi seluruh peserta Ibu Hamil dan juga tim pengabdian. Hasilnya didapatkan penurunan nyeri punggung pada Ibu hamil trimester ketiga dengan melakukan kegiatan senam hamil secara rutin di PMB Bidan Susi. Peserta pengabdian sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut sehingga tingkat kemauan Ibu hamil dalam menjaga kehamilannya meningkat.

Saran

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan Ibu-Ibu Hamil di PMB Susi Kota Bengkulu dapat mengetahui dan memahami pentingnya senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung dan dapat mengaplikasikan di rumah secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Semoga program kegiatan ini membawa manfaat dan dapat mewujudkan kepedulian masyarakat yang lebih membutuhkan. Ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang sudah terlibat dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Geta, M. G., & Demang, F. Y. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Wawasan Kesehatan*, 5(2), 56-61.
- Ferasinta, F., Novitasari, S., & Panzilion, P. (2022). Optimalisasi Tumbang Melalui Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak. *JURNAL PENGABDIAN KESEHATAN*, 1(1), 24-29.
- Lilis, D. N. (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. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 3(2), 40-45.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1), 234019.
- Nurlitawati, E. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 237-242.

Widiarti, I. R., & Yulviana, R. (2021). Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S. Tr, Keb Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 153-160.