

IMPLEMENTASI SENAM HAMIL UNTUK MENGATASI NYERI PADA KEHAMILAN

Ulin Nafiah¹, Dwi Puji Susanti², Luluk Dermawan³, Dwi Sulistiyowati⁴

^{1), 2), 3)} Universitas Safin Pati, Jl. Raya Pati –
Tayu Km.13 Desa Ketanen, Kec.
Trangkil Kab. Pati.

⁴⁾ Universitas Karya Husada Semang

Article history

Received : 16 November 2024

Revised : 17 Januari 2025

Accepted : 03 April 2025

Corresponding author

Email : ulinnafiah20@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dan normal. Perubahan yang dialami pada beberapa kasus mungkin dapat terjadi komplikasi sejak awal karena kondisi tertentu atau komplikasi tersebut terjadi kemudian. Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung bawah. Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan ibu hamil trimester III sering kali mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil. Kegiatan Implementasi senam hamil dilakukan di pada pelayanan Integrasi layanan primer (ILP) kelas ibu hamil di desa Ketanen tanggal 18 November 2024, Metode yang digunakan pada kegiatan ini implementasi senam hamil dan pengukuran skala nyeri dengan melakukan *pretest* dan *posttest* menggunakan skala NRS untuk mengetahui nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil. Hasil: kegiatan yang telah dilaksanakan mendapat respon yang baik dari ibu ibu hamil maupun bidan desa. Terjadi penurunan skala nyeri pada ibu hamil.

Kata Kunci : Kehamilan, Nyeri, Senam, NRS, ILP.

Abstract

Pregnancy is a natural and normal process. Changes experienced in some cases may cause complications from the beginning due to certain conditions or these complications occur later. Discomfort in pregnant women in the third trimester, one of which is lower back pain. Along with the increasing age of pregnancy, pregnant women in the third trimester often experience complaints of lower back pain. The purpose of this community service is to overcome pain in pregnant women. The implementation of pregnancy gymnastics activities was carried out at the Primary Service Integration (ILP) service for pregnant women in Ketanen Village on November 18, 2024. The method used in this activity was the implementation of pregnancy gymnastics and measuring the pain scale by conducting a pretest and posttest using the NRS scale to determine pain before and after pregnancy gymnastics. The target of the activity was pregnant women. Results: the activities that had been carried out received a good response from pregnant women and village midwives. There was a decrease in the pain scale in pregnant women.

Keywords: Pregnancy, Pain, Gymnastics, NRS, ILP

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dan normal. Perubahan yang dialami pada beberapa kasus mungkin dapat terjadi komplikasi sejak awal karena kondisi tertentu atau komplikasi tersebut terjadi kemudian. Ibu hamil akan merasakan adanya tanda-tanda bahaya kehamilan. Apabila tanda-tanda bahaya dalam kehamilan ini tidak dilaporkan atau terdeteksi, dapat mengancam

jiwanya (Vina Septiana Panduwinata, Annisa Fitri Rahmadini, 2022).

Proses kehamilan adalah terjadinya perubahan sistem dalam tubuh yang semuanya membutuhkan adaptasi, baik fisik maupun psikologis. Selama proses adaptasi tersebut tidak jarang ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal-hal tersebut adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan (Kuswanti Ina, 2014).

AKI (Angka Kematian Ibu), menurut ICD (*Internasional Classification of Diseases*) didefinisikan sebagai kematian seseorang wanita yang terjadi saat hamil atau dalam 42 hari setelah akhir kehamilannya, tanpa melihat usia dan letak kehamilannya, yang diakibatkan oleh sebab apapun terkait dengan atau diperburuk oleh kehamilannya atau penanganannya, tetapi bukan disebabkan oleh insiden dan kecelakaan (Kemenkes RI, 2020). Penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan dimana anemia pada ibu hamil menjadi penyebab utama perdarahan (Aprianti, 2017). Upaya percepatan penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil (Kemenkes RI, 2020).

Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung bawah. Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan ibu hamil trimester III sering kali mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbasakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Rafika, 2018). Nyeri punggung pada kehamilan adalah suatu keadaan ketidak nyamanan yang dirasakan ibu dan bersifat fisiologis karena terjadi adanya penambahan berat ibudan janin sehingga ibu cenderung menarik beban kebelakang yang menyebabkan adanya sikap lordosis, perubahan pada kondisi nyeri pinggang bisa mnejdai parahjika dibiarkan dan tidak ditangani secara tepat, dapat juga mengganggu aktivitasrutin, dapat berlangsung hingga ibu usia melahirkan, masalah akan memburuk apabila wanita hamil memiliki struktur otot abdomen yang lemah sehingga gagal menopang berat Rahim yang membesar dan menyebabkan uterus mengendor (Aspiani, 2016).

Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi, dan mungkin saja memiliki riwayat "sakit pinggang" dimasa lalu. Sebagai kemungkinan lain, nyeri punggung mungkin dirasakan pertama kalinya dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Nyeri

tulang belakang terjadi karena perubahan struktur anatomis, hormonal dan stress. Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang belakang semakin berat untuk menyeimbangkan tubuh dengan membesarnya uterus dan janin. Peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan ligamen tulang belakang tidak stabil sehingga mudah menjepit pembuluh darah dan serabut syaraf. Nyeri punggung atas terjadi pada bagian leher, bahu dan pinggang. Ukuran pertumbuhan bayi yang memberikan lebih banyak tekanan pada otot pinggang (Pauk.& Swinarska, 2018).

Senam hamil adalah olahraga yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan cara melatih teknik pernafasan dan sikap tubuh serta melatih otot-otot yang akan berguna dalam proses persalinan sehingga diharapkan ibu hamil seap menghadapi persalinan secara fisik atau mental (Artikel Senam Ibu Hamil).

Senam hamil merupakan suatu latihan yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempertahankan kesehatan ibu hamil serta mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil untuk mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Senam merupakan bentuk metode koping yang dapat menghindarkan terjadinya stress fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kram kaki dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya, *American College of Obstetrical and Gynecologist* (ACOG) merekomendasikan senam hamil sebagai upaya preventif pada ibu agar proses kehamilan dan persalinan berjalan secara alami (Shindu, 2014).

Dari jumlah kematian ibu tahun 2022, penyebab kematian ibu adalah hipertensi ada 4 kasus, perdarahan ada 4 kasus, jantung ada 1 kasus, covid ada 2 kasus dan lain-lain ada 2 kasus. Sementara berdasarkan pada kelompok umur, kejadian kematian maternal terbanyak pada usia 20 - 34 tahun yaitu sebanyak 8 kematian, ≥ 35 tahun sebanyak 6 kematian (Dinkes Kab Pati, 2022).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan, data kunjungan ibu hamil di Puskesmas Trangkil pada bulan Oktober 2023 di temukan bahwa nyeri punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang sering di temukan pada ibu hamil yang

memeriksa kehamilan pada usia kehamilan trimester III yaitu sebanyak 66 ibu hamil dari 657 ibu hamil trimester III. Selain pekerjaan ibu di rumah tangga, petani, karyawan pabrik dan pedagang yang membuat banyak keluhan nyeri punggung terjadi, di wilayah Puskesmas Trangkil yang merupakan daerah yang berkembang, perekonomiannya ditopang oleh sektor perdagangan dengan komoditas terkenal adalah pabrik gula yaitu PG. Trangkil dan PT Djrum. Dalam pengolahannya banyak pedagang dan pekerja atau buruh pabrik dari kaum wanita tidak terkecuali ibu-ibu yang sedang hamil. Dalam pekerjaannya sebagai karyawan pabrik gula memerlukan tenaga yang mengharuskan posisi berdiri lama atau posisi duduk lama membuat banyak keluhan nyeri punggung juga terjadi. Keluhan yang didapatkan dari pedagang dan buruh pabrik tahu yaitu nyeri punggung yang terasa seperti ditusuk, nyeri punggung dapat dirasakan hanya dipunggung saja dan meluas ke bagian tubuh lain seperti menjalar hingga ke kaki, nyeri dirasakan pada posisi tertentu seperti saat duduk dan berjalan namun membaik saat berdiri dan berbaring, nyeri punggung kumat atau semakin berat setelah mengangkat beban berat, nyeri punggung dapat disertai dengan kedutan otot/spasme.

Berdasarkan masalah tersebut Universitas Sapin Pati melakukan pengabdian masyarakat tentang implementasi senam hamil, untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil di desa Ketanen wilayah kerja Puskesmas Trangkil Kabupaten Pati.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dirancang dengan metode *participatory rural appraisal*. Metode pelaksanaan lebih mengutamakan pada keterlibatan aktif khalayak dalam melatih pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

Kegiatan ini dilakukan melalui pendekatan survey pendahuluan, koordinasi dengan Bidan Desa Ketanen. Implementasi senam hamil dilakukan di pada kegiatan Integrasi layanan primer (ILP) posyandu kelas ibu hamil di desa Ketanen pada ibu hamil yang dilaksanakan tanggal 18 November 2024, melakukan pemeriksaan dan pengukuran

skala nyeri, penyuluhan tentang manfaat senam hamil dan pencegahan nyeri selama kehamilan dan melakukan *pretest* dan *posttest* dengan skala NRS. Melakukan evaluasi untuk mengetahui skala nyeri pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar dan disambut dengan baik oleh ibu hamil. Sebelum implementasi senam hamil dilakukan diberikan pendidikan kesehatan ibu hamil mengisi daftar hadir terlebih dahulu, setelah itu memberikan penyuluhan tentang senam hamil dan cara untuk mengatasi nyeri selama kehamilan. Setelah selesai memberikan penyuluhan kemudian dilakukan ibu hamil diberikan *pretest* dengan skala NRS untuk mengetahui skala nyeri yang dialami ibu hamil. Setelah itu melakukan implementasi senam hamil, kemudian dilanjutkan dengan pemberian *doorprise* bagi ibu hamil yang bisa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh sebagai bentuk evaluasi sudah sampai sejauh mana pemahaman ibu tentang manfaat senam hamil dan cara untuk mengatasi nyeri.

Kegiatan ini dilakukan melalui pendekatan survey pendahuluan, koordinasi dengan Bidan Desa Ketanen. Implementasi senam hamil dilakukan di posyandu desa Ketanen pada ibu hamil dilaksanakan tanggal 18 November 2024, melakukan pemeriksaan dan pengukuran skala nyeri, penyuluhan tentang manfaat senam hamil dan pencegahan nyeri selama kehamilan dan melakukan *pretest* dan *posttest* dengan skala NRS. Melakukan evaluasi untuk mengetahui pengetahuan skala nyeri pada ibu hamil.

Hal yang mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dukungan dari Bidan Desa, bidan Desa Ketanen, Kader, dan ibu hamil yang memberikan respon positif dan berpartisipasi aktif selama kegiatan.



Gambar 1. Peserta Mengisi Lembar Skala NRS



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Hamil



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Hamil

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan pendidikan kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi nyeri yang dialami selama kehamilan. Hasil dari pemberian senam hamil terjadi penurunan skala nyeri dari ibu hamil setelah dilakukan senam hamil. Bidan Desa, bidan koordinator puskesmas, kader, dan ibu bayi dan balita beserta yang memberikan respon positif dan berpartisipasi aktif selama kegiatan

REFERENSI

Depkes RI. 2023 Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI.

Dinkes Pati. Profil Kesehatan Kabupaten Pati tahun 2021. Pati. 2022.

Dinas Kesehatan Kabupaten Pati, Profil Kesehatan Kabupaten Pati Tahun 2022. Pati: Dinas Kesehatan Kabupaten Pati. 2023.

Dinkes Provinsi. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022.

Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2021, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Available at: <https://www.kemkes.go.id/>

Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia Jakarta* : Kemenkes RI. 2023.

Nugraheni,et al. (2019). Efektivitas Perlakuan Senam Hamil dan Perlakuan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil. 122 Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan, Vol. 10 No. 1 Edisi Juni 2019, hlm. 121-129.

Nugroho, et al. (2014). Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1: Kehamilan, Yogyakarta :Nuha Medika.

Ulin Nafiah, Triana Miskli Meilia, Zuy Daima Ulfa, (2024). Senam Hamil sebagai Latihan Fisik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Randudongkal Pemalang. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/juara/article/view/13425>

WHO. (2023). Kecemasan ibu hamil trimester III. <http://theprakasa.org> Diakses tanggal 14 Oktober 2024;