

EFEKTIFITAS SENAM PILATES TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Resty Setia Ningsih¹, Rahmaini Fitri Harahap^{2*}, Elv. Feedia Mona Saragih³, Ryskina Fatimah Siregar⁴, Fitriyana Br Kaban⁵, Elvina Sari Sinaga⁶, Aminah⁷

^{1,2,3,4,5}Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia

*Corresponding Author: rahmainifitriharahap@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan oleh ibu hamil dan biasanya nyeri punggung muncul di usia kehamilan 7 bulan. Nyeri punggung pada ibu hamil dibiarkan terus menerus akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah pemberian senam pilates pada ibu hamil trimester III. Rancangan penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental Design* dengan bentuk *one group pre test and post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III sebanyak 30 orang. Penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Bunda Patimah Medan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara menggunakan lembar observasi. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan intensitas nyeri punggung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam pilates terdapat 3 (10,0%) responden mengalami nyeri ringan, 17 (56,7%) responden nyeri ringan sedang, dan 10 (33,3%) responden mengalami nyeri berat. Setelah dilakukan senam pilates mengalami penurunan nyeri yaitu 12 (40,0%) responden nyeri ringan, 16 (53,3%) responden nyeri sedang dan 2 (6,7%) responden mengalami nyeri berat. Berdasarkan uji statistik nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil nilai $p=0,000$ dinyatakan ada pengaruh pemberian latihan pilates terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwasanya senam pilates sangat efektif dalam penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Senam Pilates, Nyeri Punggung, Ibu Hamil, Trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah keadaan seorang wanita sedang menjalani proses perkembangan janin dalam rahim selama sembilan bulan atau selama janin berada didalam kandungan¹. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil yaitu suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan oleh ibu hamil dan biasanya nyeri punggung muncul di usia kehamilan 7 bulan. Nyeri punggung pada ibu hamil dibiarkan terus menerus akan mengganggu aktivitas sehari-hari². Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergerakan pusat gravitasi wanita hamil dan postur tubuhnya³.

Nyeri punggung bawah pada kehamilan digambarkan sebagai nyeri pada daerah lumbal, diatas sacrum dan rasa nyeri tersebut bisa menjalar ke kaki, rasa nyeri sering kali bersifat tumpul dan diperburuk dengan refleksi tulang lumbal ke arah anterior⁴. Selama trimester II dan III, akan terjadi peningkatan ukuran pada bagian perut, perubahan dalam struktur tubuh, dan perubahan-perubahan ini bisa menyebabkan timbulnya berbagai keluhan⁵. Presentase ketidaknyamanan yang muncul pada ibu yang sedang mengandung menurut Astuti sebagai berikut: pada tungkai bawah 20%, kram kaki 10%, sesak napas 60%, sakit kepala 20%, dan nyeri punggung 70%⁶. Angka prevalensi nyeri punggung yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta di antara wanita kelas atas di Nigeria, diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70,86%⁷. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di Indonesia sebanyak 5.354.584 orang⁸.

Banyaknya ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil pilates akan berpengaruh pada fisik dan mentalnya. Dari postur ibu yang salah, peningkatan lordosis, dan pergerakan pusat gravitasi pada hamil tua menyebabkan ibu mengalami nyeri punggung, salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III salah satunya bisa menggunakan Senam pilates⁹.

Menurut Jurnal Obstetri dan Sastra; Ginekologi dan Biologi Reproduksi Senam pilates dapat membantu meningkatkan kekuatan otot perut dan punggung pada ibu hamil mulai trimester ketiga, sehingga dapat membantu menurunkan risiko kelahiran prematur¹⁰. Menurut Jurnal Internasional Ginekologi & Persalinan tahun 2021, senam pilates yang dilaksanakan ibu hamil trimester ketiga dapat membantu peningkatan kualitas hidup dan menurunkan nyeri punggung¹¹.

Berdasarkan survei lapangan yang di Klinik Pratama Bunda Patimah Medan kejadian nyeri punggung terdapat 30 orang ibu hamil trimester III, dimana banyak di antara nya ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung yang disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu tentang efektifitas senam pilates terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah Medan. Berdasarkan Hal tersebut tujuan dari penelitian

ini adalah untuk menganalisis perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah pemberian senam pilates pada ibu hamil trimester III.

METODE

Design penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasi Experiment*, dengan bentuk *one group pre test and post test design*, yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas senam pilates terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Bunda Patimah karna terdapat populasi serta sampel yang dibutuhkan oleh peneliti dan mendapatkan izin dari pihak terkait. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret-April 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang datang ke Klinik Pratama Bunda Patimah Medan sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan menjadi sampel, jumlah sampel dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung sebanyak 30 orang. Pengumpulan data pada penelitian ini diambil secara langsung dari responden (data primer) dengan menggunakan alat ukur (instrumen) kuisioner dalam bentuk *Visual Analog Scale (VAS)*. VAS adalah suatu instrumen yang digunakan untuk menilai intensitas nyeri. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat. Uji normalitas data yang digunakan adalah uji *Shapiro-Wilk* dikarenakan sampel berjumlah kecil atau kurang dari 100 dan didapatkan hasil nilai $p < 0,05$ sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi dengan normal. Uji statistik yang digunakan yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan taraf kemaknaan $p \text{ value} < 0,05$.

HASIL

Hasil analisis uji univariat tentang Efektivitas Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah Medan, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Senam Pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah Medan (n=30)

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	3	10,0
Sedang	17	56,7

Berat	10	33,3
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektivitas Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah Medan didapatkan minoritas skala nyeri berat sebanyak 10 orang (33,3%), dan skala nyeri ringan sebanyak 3 orang (10,0%), dan mayoritas skala nyeri sedang sebanyak 17 orang (56,%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Senam Pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah Medan (n=30)

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	12	40,0
Sedang	16	53,3
Berat	2	6,7
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektivitas Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah Medan didapatkan minoritas skala nyeri berat sebanyak 2 orang (6,7%), dan skala nyeri ringan sebanyak 12 orang (40,0%) dan mayoritas responden Skala nyeri sedang sebanyak 16 orang (53,3%).

Hasil Analisis Bivariat Efektivitas Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah Medan dapat dilihat pada tabel 3.3:

Tabel 3 Efektivitas Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama

No	Kelompok	Mean	N	Std.Devition	P Value
1	Skala Nyeri Punggung (pretest)	2,27	30	0,640	0,000
2	Skala Nyeri Punggung (pos test)	1,67	30	0,606	

Sumber: Data Primer, 2022

Bedasarkan hasil penelitian tentang Efektifitas Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Bunda Patimah didapatkan skala nyeri sebelum senam pilates (*pretest*) didapatkan rata-rata nilai mean 2,27 dan hasil setelah senam pilates (*posttest*) rata-rata nilai mean 1,67. Standar deviation sebelum senam pilates (*pretest*) 0,640 dan setelah senam pilates (*posttest*) 0,606. Nilai signifikansi *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05). Hal ini berarti ada perbedaan skala nyeri punggung ibu hamil sebelum dan setelah senam pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah, sehingga ada pengaruh senam pilates terhadap skala nyeri punggung ibu hamil trimester III Di Klinik Pratama Bunda Patimah.

PEMBAHASAN

Identifikasi Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Metode Senam Pilates

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden ibu hamil trimester III dengan tingkat nyeri punggung sebelum dilakukan metode senam pilates maka nyeri ringan (10,0%), nyeri sedang (56,7%) dan nyeri berat (33,3%).

Rasa nyeri merupakan salah satu mekanisme pertahanan alami dan tubuh manusia, yaitu suatu peringatan akan adanya bahaya. Nyeri dapat diartikan juga sebagai suatu pengalaman secara emosional dan berhubungan dengan perasaan yang tidak enak yang dihubungkan dengan kerusakan jaringan secara nyata atau potensial¹².

Bedasarkan penelitian yang dilakukan oleh Megasari tahun 2015 tentang pengaruh senam hamil penurunan skala nyeri punggung primigravida trimester III, hasil penelitian yang didapatkan adalah perbedaan signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung pada ibu hamil setelah dan sesudah diberikan senam hamil. maka dari itu senam hamil sangat efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III¹³.

Bentuk tubuh yang selalu berubah dengan menyesuaikan pembesaran uterus kedepan karna kurangnya elastisitas otot abdomen menyebabkan rasa sakit yang berulang yang dialami wanita selama kehamilannya.

Identifikasi Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan Metode Senam Pilates

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden ibu hamil trimester III dengan tingkat nyeri

punggung sesudah dilakukan metode senam pilates maka nyeri ringan (40,0%), nyeri sedang (53,3%) dan nyeri berat (6,7%).

Latihan pada saat hamil dianjurkan setiap hari, tak hanya untuk kebugaran, latihan pada senam hamil juga bertujuan untuk memperlancar proses persalinan. Beberapa pilhan jenis olahraga oleh sebagian besar ibu hamil adalah senam, yoga dan pilates. Pilates adalah metode rehabilitasi yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi dan stabilitas otot-otot dalam tubuh¹⁴.

Harahap (2020) metode senam pilates dapat digunakan sebagai media untuk mengatasi depresi, memulihkan ketegangan pada otot, membuat setiap persendian pada tubuh lebih fleksibel, melancarkan peredaran darah dan dapat mengurangi stress serta kecemasan dimana umumnya lebih sering dialami oleh ibu hamil terutama memasuki trimester ketiga. dan juga metode senam pilates juga dapat membuat kualitas tidur ibu hamil trimester III membaik. Melakukan senam pilates dapat meningkatkan kekuatan elastisitas otot perut, punggung dan panggul sehingga dapat mengurangi nyeri punggung.

Efektifitas Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah.

Bedasarkan hasil penelitian efektifitas senam pilates terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Bunda Patimah Medan dengan menggunakan uji statistik nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan skala nyeri sebelum senam pilates (*pretest*) didapatkan rata-rata nilai mean 2,27 dan hasil setelah senam pilates (*posttest*) rata-rata nilai mean 1,67. Standar deviasi sebelum senam pilates (*pretest*) 0,640 dan setelah senam pilates (*posttest*) 0,606. Nilai signifikansi *p-value* = 0,000 (*p value* < 0,05). Hal ini berarti ada perbedaan penurunan skala nyeri sebelum dan setelah senam pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah Medan.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Pragtignyo (2018) bahwa senam hamil dapat mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh. Ibu hamil dapat mencegah ketegangan punggung melalui postur dan mekanika tubuh yang baik dan menghindari keletihan¹⁶. Latihan harian, seperti berjalan, berenang, peregangan dan senam hamil adalah cara pencegahan nyeri punggung yang efektif. Salah satu senam hamil yang dapat dilakukan ibu hamil dalam upaya menurunkan nyeri punggung yaitu senam pilates¹⁷.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang diterbitkan pada tahun 2020 di *International Journal*

of Women's Health, yang menemukan bahwa olahraga pilates dapat meningkatkan kekuatan otot panggul dan mengontrol kandung kemih pada ibu hamil trimester ketiga, sehingga dapat membantu mencegah resiko inkontinensia urin¹⁸.

Dengan melakukan senam pilates diharapkan keluhan nyeri punggung, pinggang akibat adanya lengkungan tubuh kedepan, bahu tertarik karena payudara membesar dan otot kaki bagian belakang memendek dapat berkurang dan teratasi¹⁹. Manfaat potensial senam pilates selama kehamilan diantaranya, menguatkan abdomen untuk menyangga uterus dan membebaskan tulang belakang, mengurangi kecenderungan pemisahan rekti, meningkatkan postur, mengontrol pengangkatan panggu, mengurangi resiko nyeri punggung, meningkatkan aliran bilik vena, membantu relaksasi, tidur, dan tingkat energi, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan percaya diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektifitas senam pilates terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di klinik Pratama Bunda Patimah dengan jumlah 30 responden dapat disimpulkan bahwasanya senam pilates sangat efektif dalam penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sehingga bisa digunakan sebagai salah satu alternative dalam memberikan kenyamanan pada ibu hamil trimester III sampai datangnya persalinan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat khususnya bagi ibu hamil trimester III dalam mengatasi nyeri punggung. Klinik Pratama Bunda Patimah Medan diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan serta membantu mensosialisasikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat khususnya tentang efektifitas senam pilates terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aini Rahmawati, N., Ainun Ma, S., Rahmanto, S., Lutfiah Mei Handiny, D., & Andini Ayu Lestari, M. (2021). Pengaruh Kombinasi Breathing exercise & Progressive Muscle Relaxation dalam Menurunkan Nyeri Punggung & Sesak Napas Ibu Hamil Trimester III.
2. Mafikasari, A. & Kartikasari, R. A. (2015). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. Vol. 07, No. 02. Hal. 26.

3. Bidan dan dosen kebidanan Indonesia, 2018. *Kebidanan Teori Dan Asuhan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
4. Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. (2015). Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy Abstract. *The American Academy of Orthopaedic Surgeons. Unauthorized Reproduction of This Article Is Prohibited*, 23(9), 539–549.
5. Isah Eka Palupi, Kolifah, & Mas Imam Ali Affandi. (2017). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester II Fisiologis Dengan Nyeri Punggung Di Bpm Sri Hardi, Amd.Keb Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*.
6. Wulandari, S., & Ayu Wantini, N. (2021). Efektifitas happy prenatal yoga (teknik ujjayi pranayama dan nadi sodhasana) dalam menurunkan ketidaknyamanan fisik pada kehamilan trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2). <https://doi.org/10.36419/jki.v12i2.492>
7. Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., Stuge, B. 2017. The Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low-Back Pain in Pregnancy: A Multinational Study. *Journal Of Women’s Health*. Vol 27(4): 1-8
8. Kemenkes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
9. Aryuni, dan Pipit Festi Wiliyanarti. Efektifitas Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2019; 4(2): 228-231.
10. Bae, Y. H., et al. (2021). The effects of Pilates exercise on abdominal and back muscle strength and bone mineral density of pregnant women in their third trimester. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 119-125.
11. Ramírez-Vélez, R., et al. (2021). Effects of Pilates on maternal quality of life and low back pain in pregnancy: A meta-analysis. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 151-157.
12. Afroh F, Judha M, Sudiarti. (2015) *Teori pengukuran Nyeri*, Nuha Medika; Yogyakarta
13. Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(103), 17–20.
14. Irianti, dkk. 2015. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
15. Harahap, R. F. (2021). *Monograf Senam Pilates Untuk Ibu Hamil*. Unpri Press.
16. Pratignyo. (2018). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Pelajar
17. Reeder., Martin & Griffin, K. (2018). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga Volume 1*. Jakarta: EGC.

18. Ertekin, Ö., et al. (2020). Effects of Pilates exercises on pelvic floor muscle strength and urinary incontinence in pregnant women: A randomized controlled trial. *International Journal of Women's Health*, 1025-1036.
19. Oktaviani, I., & Martini, M. (2016). Senam Hamil Metode Pilates Menurunkan Nyeri Muskuloskeletal Dalam Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 9(2), 33-39.