



PENTINGNYA SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI PMB TUTI RAHMANI,S,Si.T WILAYAH KERJA KECAMATAN GAMBUT KABUPATEN BANJAR 2023

Oleh

Isnaniah¹, Rusmilawaty², Erni Setiawati³, Fitria Jannatul Laili⁴

^{1,2,3,4}Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin

E-mail: ¹isnaniah@gmail.com

Article History:

Received: 20-10-2023

Revised: 16-11-2023

Accepted: 21-11-2023

Keywords:

Senam Hamil, Nyeri Punggung, Ibu Hamil, Kecamatan Gambut

Abstract: *Senam hamil adalah program kebugaran untuk ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan yang hendak dicapai melalui kegiatan pengabdian ini meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Tuti Rahmani. S.Si.T Wilayah Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar. Metode pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bentuk program promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan KIE kepada ibu hamil dengan penyampaian materi berupa ceramah, demonstrasi senam hamil serta evaluasi. Dengan jumlah peserta kurang lebih 10 ibu hamil yang telah memasuki trimester II & III. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan didapatkan peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah penyuluhan dengan meningkat dari 45% menjadi 85% menjadi baik. Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan ini adalah Upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung adalah peningkatan pengetahuan melalui edukasi tentang senam hamil. Penyuluhan kesehatan atau promosi kesehatan dilakukan sejak awal kehamilan diharapkan adanya informasi ini dapat merubah pemahaman dan pengetahuan ibu hamil sehingga ibu hamil memahami tujuan dan indikasi senam hamil agar ibu bisa mempersiapkan kehamilan secara fisiologis*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Seiring bertambahnya usia kehamilan ibu muncul berbagai macam ketidaknyamanan akibat perubahan fisik yang terjadi pada ibu sebagai bentuk adaptasi tubuh terhadap kehamilan. Masalah yang sering terjadi pada ibu hamil trimester II & III yaitu nyeri punggung.

Nyeri punggung merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang ringan hingga nyeri menyakitkan. Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah kearah depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung kompensasi spinalis torakik (kifosis). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan keempat dan kesembilan pada



masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan.

Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung terkait kehamilan sekitar 25% sampai 90%, sebagian besar penelitian memperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan menderita nyeri punggung. Sepertiga dari mereka akan menderita nyeri hebat, yang akan mengurangi kualitas hidup mereka. 80% wanita hamil yang menderita nyeri punggung saat hamil mengatakan bahwa kondisi tersebut mempengaruhi rutinitas sehari-hari mereka dan 10% dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat bekerja.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Obat yang sering digunakan adalah jenis analgesik. Nonopioid yaitu asam mefenamat untuk mengatasi nyeri akut derajat ringan. Sementara itu, untuk terapi non farmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan senam hamil.

Senam hamil adalah program kebugaran untuk ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan dari senam hamil adalah menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme kelahiran, meningkatkan kesehatan fisik dan kepercayaan diri, serta mendukung persalinan dan respon Ibu secara fisiologis.

Jika dilakukan secara rutin, senam hamil bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh pada masa kehamilan maupun setelah persalinan. Senam hamil dapat dilakukan oleh setiap ibu hamil yang sehat dan tidak mengalami komplikasi kehamilan.

Senam hamil tidak direkomendasikan kepada ibu hamil yang menderita gangguan kesehatan, seperti asma, penyakit jantung, dan diabetes. Selain itu, senam hamil juga bisa berbahaya jika ibu hamil memiliki kondisi atau penyakit, gangguan pada leher rahim, perdarahan pada vagina, gangguan pada plasenta, riwayat persalinan premature, riwayat keguguran yang berulang, kehamilan kembar dan Anemia.

Senam hamil mungkin menjadi tren di kalangan ibu hamil (bumil), khususnya mereka yang berusia masih muda. Namun ternyata, hal ini tidak hanya sekadar tren, senam bisa memberikan manfaat nyata bagi ibu selama kehamilan maupun setelah melahirkan. Hal yang terpenting adalah ibu bergerak atau melakukan olahraga ringan sebisa Ibu saat hamil. Tidak masalah jika Ibu tidak mengikuti kelas senam hamil. Akan tetapi, ibu hamil sebaiknya tetap berolahraga setiap hari dengan durasi waktu setidaknya 20-30 menit dalam sehari.

Masa yang paling membutuhkan perhatian serius adalah trimester III oleh karena perkembangan dan pertumbuhan janin yang pesat. Pada masa ini berbagai bentuk ketidaknyamanan yang muncul seperti nyeri punggung dan pegal pada kaki.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan 100% ibu hamil mengalami nyeri punggung walaupun tingkatannya berbeda dan senam hamil yang dilakukan secara teratur terbukti dapat menurunkan nyeri punggung. Senam hamil dapat mengurangi keluhan nyeri punggung karena pada senam hamil terdapat latihan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang.

Berdasarkan fenomena yang ada, perlu dilakukan peningkatan pengetahuan melalui edukasi tentang senam hamil. Penyuluhan kesehatan atau promosi kesehatan dilakukan sejak awal kehamilan diharapkan adanya informasi ini dapat merubah pemahaman dan pengetahuan ibu hamil sehingga ibu hamil memahami tujuan dan indikasi senam hamil agar



ibu bisa mempersiapkan kehamilan secara fisiologis.

Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Kebidanan sebagai salah satu perguruan tinggi kesehatan turut mendukung program pemerintah dengan melakukan penyuluhan melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dosen bersama mahasiswa diharapkan dapat membantu meningkatkan kesehatan masyarakat dengan merubah perilaku melalui peningkatan pengetahuan.

Mitra pada kegiatan ini adalah ibu hamil yang ada di PMB Tuti Rahmani. S.Si.T diselenggarakan dengan tujuan : memberikan edukasi mengenai pentingnya senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Peningkatan pengetahuan terhadap persiapan fisik dan mental dalam menjaga kebugaran tubuh ibu hamil dengan mengikuti senam hamil baik dikelas ibu hamil maupun di rumah. Meningkatkan pengetahuan ini diharapkan dapat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan serta dapat mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal serta mengimbangi perubahan titik berat tubuh Tujuan tersebut akan bisa dicapai jika ada kerjasama yang baik dan optimal antar lintas sektoral yang berkepentingan.

Permasalahan yang dihadapi oleh Mitra PMB adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang senam hamil.

Harapan dari tujuan yang hendak dicapai melalui kegiatan pengabdian ini meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung di PMB Tuti Rahmani. S. Si.T.

Setelah akhir kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan terjadinya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang

1. Senam Hamil
2. Tujuan dan indikasi
3. Manfaat senam hamil
4. Syarat senam hamil
5. Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum senam hamil
6. Persiapan senam hamil
7. Jenis-jenis senam hamil
8. Langkah –langkah senam hamil

PMB yang dilakukan diharapkan bermanfaat sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil
2. Memberikan pemahaman kepada ibu hamil tentang tujuan dan indikasi
3. Memberikan pemahaman kepada ibu hamil tentang manfaat senam hamil
4. Memberikan pemahaman kepada ibu hamil tentang syarat mengikuti senam hamil
5. Memberikan pemahaman hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan sebelum senam hamil
6. Memberikan pemahaman persiapan senam hamil
7. Mengenalkan jenis –jenis senam hamil
8. Mendemonstrasikan langkah –langkah Senam hamil

Permasalahan yang dihadapi oleh Mitra PMB adalah ibu Hamil yang tidak mengetahui manfaat senam hamil. Berdasarkan permasalahan tersebut maka untuk mengatasinya sebagai solusi dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan



kegiatan sebagai berikut :

1. Melakukan penyuluhan kepada ibu hamil saat kelas ibu hamil tentang pentingnya senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung
2. Tujuan dan indikasi senam hamil
3. Manfaat senam hamil
4. Syarat senam hamil
5. Hal yang diperhatikan sebelum senam hamil
6. Persiapan senam hamil
7. Jenis -jenis senam hamil
8. Mendemonstrasikan senam hamil

METODE

Metode Pengabdian Masyarakat

Metode yang digunakan yaitu melakukan penyuluhan kepada ibu hamil pada saat kegiatan kelas ibu hamil. Pemilihan sasaran kepada ibu hamil, diharapkan saat hamil ibu telah memahami sehingga masa kehamilan telah mempersiapkan dan dapat melaksanakannya setelah diberikan KIE (komunikasi, informasi dan edukasi).

Metode pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bentuk program promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan KIE kepada ibu hamil dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Persiapan :
 - a. Persiapan alat dan bahan materi.
 - b. Ibu hamil yang berada di PMB Tuti Rahmani, S.Si.T Wilayah Kecamatan Gambut.
 - c. Sosialisasi Senam ibu hamil
 - d. Pembuatan leaflet tentang Senam ibu hamil
 - e. Membuat item pertanyaan untuk uji pre test dan post tes
 - f. Mempersiapkan undangan dan administrasi.
2. Pelaksanaan kegiatan dengan cara sebagai berikut:
 - a. Melakukan penyuluhan pada ibu hamil dengan kegiatan sebagai berikut :

Peserta	:	10 orang ibu hamil dari Mitra PMB Tuti Rahmani, S.Si.T Wilayah Kerja Kecamatan Gambut
Fasilitator	:	1. Hj. Isnaniah, SST, MPd. 2. Rusmilawaty, SKM.,M.PH 3. Hj.Erni Setiawati, S. ST, M.Pd 4. Rubiati Hipni , SST.,MKeb
Tempat	:	PMB Tuti Rahmani, S.Si.T
Waktu	:	2 x 60 menit
Materi	:	Pembukaan Penyuluhan tentang : a. Senam hamil b. Memperkenalkan langkah-langkah senam hamil c. Mendemonstrasikan senam hamil
Metode	:	Ceramah dan Tanya jawab



Indikator Keberhasilan	:	Fasilitator mempresentasikan PPT tentang Senam hamil Semua hamil diharapkan mampu mendemonstrasikan senam hamil
------------------------	---	--

Monitoring dan Evaluasi Kegiatan

Kegiatan evaluasi dilakukan sebelum, proses dan setelah kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

- Melakukan evaluasi pre test sebelum pelaksanaan
- Melakukan evaluasi post test setelah pelaksanaan

Jumlah peserta

- Narasumber 3 orang dari Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
- Ibu hamil sebanyak 10 orang
- Bidan Mitra

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di PMB Tuti Rahmani, S.Si.T wilayah Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar pada tanggal 16 Juni 2023 Adapun kegiatannya adalah sebagai berikut :

- Pengurusan administrasi ke PMB Tuti Rahmani, S.Si.T dengan meminta izin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat.
- Mengadakan penyuluhan di PMB Dalam Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 18 Agustus 2023 yang dihadiri oleh 10 ibu hamil. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan alat bantu media laptop dan LCD serta memberikan leaflet. Sebelum melakukan penyuluhan peserta diberikan pre test untuk mengetahui seberapa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Pada saat pelaksanaan kegiatan peserta mengikuti dengan antusias dan aktif. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh ibu hamil tentang materi yang dijelaskan. Ibu hamil Kabupaten Banjar khusus ibu hamil yang ada di PMB Tui Rahmani, S.Si.T wilayah kerja Kecamatan Gambut yang merasa tidak perlu mengikuti senam dengan berbagai alasan dan alibi sehingga tidak perlu mengikuti senam hamil. Padahal senam hamil bermanfaat untuk mengurangi nyeri punggung serta untuk janin antara lain meningkatkan kecerdasan, kesehatan jantung bayi saat lahir dan mendukung bayi lahir sehat. selain itu berlatih senam hamil pada masa hamil pada masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil merasa relaks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuh selama kehamilan. mereka belum memahami tentang manfaat dari senam hamil sehingga ibu hamil mempunyai alibi untuk tidak melakukan senam hamil. Upaya yang bisa kita lakukan supaya mau mengikuti dan melaksanakan senam hamil adalah memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Akhir kegiatan peserta dilakukan evaluasi terhadap penyuluhan yang dilakukan dan hasilnya semua peserta memahami tentang pentingnya senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung.
- Hasil evaluasi yang dilakukan dari 10 peserta. Adapun hasil evaluasi didapatkan: hasil pre test 45% baik, 55% nilai cukup. sedangkan hasil post test didapatkan 85%



baik dan 15% cukup. Berarti sudah ada peningkatan pengetahuan dari sebelum diberikan penyuluhan.

PEMBAHASAN

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.

Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan latihan fisik atau olah raga. Latihan fisik yang dilakukan harus bersifat baik, benar, terukur, dan teratur. Latihan fisik di mulai dengan latihan, pemanasan, peregangan dan pendinginan seperti pada olahraga ibu hamil yaitu senam hamil. Senam hamil adalah rangkaian gerakan senam yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Gerakan senam hamil tergolong ringan sehingga dapat dilakukan pada setiap usia kehamilan. Senam hamil bertujuan membantu mengurangi keluhan selama hamil dan mempersiapkan ibu hamil menghadapi proses persalinan.

Melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorfin didalam tubuh, dimana fungsi endorfin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Endorfin menstimulasi reseptor opioid pada perifer, tanduk dorsal, dan batang otak. Setiap kelas opioid endogen mempunyai kecenderungan terhadap reseptor opioid yang berbeda-beda. Neurotransmitter seperti norepinefrin, serotonin, asetilkolin dan asam γ -aminobutirat semua terlibat pada penghambatan nyeri melalui berbagai mekanisme. Norepinefrin dan serotonin mengurangi nyeri dengan cara memodulasi impuls descending dari otak.

Berdasarkan hasil kegiatan ini rendahnya pengetahuan ibu dipengaruhi oleh ketidaktahuan ibu tentang manfaat senam hamil. Rendahnya pengetahuan ibu tentang senam hamil akan mempersulit ibu pada saat proses persalinan karena ibu tidak melakukan aktivitas atau olahraga. Ibu hamil penting untuk mendapatkan pengetahuan mengenai senam hamil karena senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan.

Dalam kegiatan pengabdian ini masyarakat aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal dilaksanakan sampai akhir dilaksanakan. Peserta pengabmas aktif dalam sesi tanya jawab. Kegiatan pengabmas ini selain memberikan penambahan pengetahuan dan wawasan juga memperbaiki pola pikir ibu tentang manfaat senam hamil terutama pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung.

Sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dulu dilakukan pre-test tentang senam hamil yang kuesionernya disebar oleh mahasiswa lalu dilakukan sesi penyuluhan dengan memberikan leaflet terlebih dahulu lalu memulai materi penyuluhan yang dibawakan oleh ketua kelompok. Setelah sesi materi tiba sesi tanya jawab dengan menggunakan metode diskusi aktif yang dijawab oleh ketua dan anggota kelompok lain. Setelah sesi diskusi mahasiswa menyebarkan kuesioner kembali untuk melakukan evaluasi pengetahuan pada ibu. Kemudian hasil data penelitian dibuatkan tabulasi data dan dilakukan analisis menggunakan hitungan manual lalu hasil hitungan manual dideskripsikan.

Dengan adanya penyuluhan ini terbukalah wawasan ibu tentang senam hamil dan manfaatnya. Diharapkan dengan adanya pengabdian ini dapat mengubah kebiasaan ibu



untuk sering melakukan olahraga ringan agar dapat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan serta mempermudah ibu saat bersalin dan agar ibu dapat mempersiapkan fisik dan psikis dalam menghadapi proses persalinan.

Dokumentasi kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut:

Link Video Kegiatan

<https://drive.google.com/drive/folders/1RhVD9FQPt1LcMKZsnYN0bPoGcPegDGA>

Foto Kegiatan



KESIMPULAN

Setelah melakukan pengabdian masyarakat di PMB Tuti Rahmani, S.Si.T Wilayah Kerja Kecamatan Gambut dengan tema "Pentingnya Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III", maka dapat disimpulkan :

1. Ibu hamil dapat mengetahui apa itu senam hamil
2. Ibu hamil dapat mengetahui tujuan dari senam hamil
3. Ibu hamil dapat mengetahui syarat yang harus diperhatikan saat senam hamil
4. Ibu hamil dapat menyebutkan hal-hal yang harus di perhatikan
5. Ibu hamil dapat menyebutkan persiapan apa saja sebelum melaksanakan senam hamil
6. Ibu hamil dapat melakukan tahapan senam hamil

SARAN

1. Kepada petugas kesehatan

Untuk selalu memberikan informasi yang terkait dengan menggunakan berbagai media dalam peningkatan pengetahuan terutama pemahaman tentang senam hamil dengan media sosial dan media lain seperti penyebaran informasi melalui leaflet , spanduk. X banner sehingga dapat mengurangi resiko dalam kehamilan

2. Kepada Responden

Hasil penyuluhan ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi mengenai manfaat dan tujuan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung. DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR REFERENSI

- [1] Alita, R., 2020. Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III, Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia, 4(1), halaman 1-8.



-
- [2] Fatwiany., 2020. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2020. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 5(2), pp. 26-33
- [3] Herlina, L. (2017). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Desa SetupatokUpt Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(9), 111-124.
- [4] Iliustri., 2018. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Masa Kehamilan. *STIK Bina Husada Palembang*, 9(2), pp. 218- 228
- [5] Kusmiyati & Wahyuningsih. (2015). *Asuhan Ibu Hamil*. Penerbit Fitramaya. Yogyakarta
- [6] Lucia, S., Purwandari, A., dan Pesak, E., 2013. Pengaruh Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Tentang Persiapan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), pp. 61-65.
- [7] Tyastuti, S., 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan
- [8] Yuliasuti, Erni & Rafidah. 2022. The Relationship Of Pregnant Gymnastics With Back Pain In Trimester Third Pregnant Women In BPM "L" Guntung Manggis Banjarbaru City. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan* Vol 13 No. 2. Hal 1-10