

**APPLICATION OF PREGNANCY EXERCISES IN THE THIRD TRIMESTER TO REDUCE THE INTENSITY OF BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN**

Oleh  
Nurya Kumalasari<sup>1)</sup>, Desi Fitriana<sup>2)</sup>, Laily Himawati<sup>3)</sup>

**ABSTRACT**

Published Online  
September 20, 2024  
This online publication has been  
corrected

**Authors**

1) Universitas An Nuur  
Email:nurya.kumalasari2  
9@gmail.com

doi: -

**Correspondence to:**

Nurya Kumalasari  
Universitas An Nuur  
Address: Jln Gajah Mada no.7  
Purwodadi  
Email:nurya.kumalasari29@g  
mail.com  
Phone: 081325113633

**Background** : The most common discomfort experienced by pregnant women at 28 to 40 weeks of gestation (third trimester) is back pain. Starting from something trivial, back pain is often not a concern for pregnant women. Providing non-pharmacological therapy can be considered, for example, with pregnancy exercises to overcome the problem of back pain (Mongi, 2022). The purpose of community service in providing is to provide midwifery care for pregnancy with a focus on interventions for the application of pregnancy exercises in the third trimester to reduce back pain. **Methodology** : This community service activity involves providing pregnancy exercise training for 15-20 minutes in pregnancy classes. **Results** : Prenatal exercise given to pregnant women in the third trimester can have the effect of reducing discomfort, namely back pain, so that pregnant women can go through their pregnancy safely and comfortably. **Conclusion** : Improved health of pregnant women with a decrease in the scale of back pain after doing pregnancy exercises 4 times divided into 15 minute durations, with a frequency of 2 times per week, for 2 weeks

**Keywords** : backpain, exercise  
**Bibliography** : 11 (2018- 2023)

## PENDAHULUAN

Proses pembuahan antara sperma pria dan sel telur wanita, diikuti dengan implantasi embrio adalah yang terjadi pada kehamilan. Proses kehamilan tersebut pada normalnya berlangsung 9 bulan atau 40 minggu, dengan pembagian selama masa kehamilan menjadi 3 trimester. Itu berlangsung 9 bulan atau 40 minggu, dengan trimester pertama berlangsung 12 minggu, trimester kedua terhitung pada usia kehamilan 13 sampai 27 minggu, dan trimester ketiga ditempuh di usia kehamilan 28 sampai dengan 40 minggu, Prawirohardjo, 2010 (Harahap, 2018).

Menjalani kehamilan yang sehat tentu menjadi dambaan semua ibu hamil dan keluarga. Akan tetapi munculnya beberapa keluhan seringkali tidak bisa dihindari karena terjadi perubahan-perubahan pada ibu hamil diantaranya perubahan anatomi, perubahan fisiologis serta perubahan psikologis. Pada dasarnya perubahan yang terjadi pada ibu hamil adalah hal yang normal meskipun pada akhirnya menimbulkan keluhan yang mengganggu kesehatan.

Selama masa kehamilan ibu hamil akan merasakan hal yang mengganggu kesehatannya pada masa masing-masing trimester yang berbeda-beda. Pada masa Trimester I ibu hamil akan merasakan

ketidaknyamanan diantaranya sering miksi, mual, pusing, dan lainnya. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan pada Trimester II keluhan sebelumnya mulai berkurang dan ketidaknyamanan lain mulai dirasakan contohnya sakit perut bagian bawah, gusi berdarah, kontraksi palsu atau *braxton hicks* dan sebagainya. Memasuki usia kehamilan Trimester III ketidaknyamanan miksi sering akan muncul kembali, nyeri punggung, konstipasi, sulit tidur dan beberapa keluhan lainnya.

Nyeri punggung adalah salah satu keluhan yang terjadi pada trimester III. Nyeri tersebut merupakan suatu hal yang fisiologis sehingga mereka menganggap nyeri tersebut adalah hal yang tidak mengancam jiwa dan akan dirasakan oleh semua ibu hamil karena semakin beratnya beban yang dialami oleh ibu, sehingga ibu hamil tidak perhatian dan membiarkan hal tersebut tanpa memberikan terapi apapun. Tanpa disadari hal yang fisiologis tersebut dapat mengakibatkan hal yang serius pada ibu hamil yaitu keluhan ibu hamil yang dirasakan dapat menimbulkan ketidaknyamanan ibu hamil berkepanjangan / nyeri punggung kronis dan dapat berlanjut pada saat setelah melahirkan hingga nifas (masa setelah melahirkan) (Puspitasari & Saripah, 2020).

Kemenkes RI (2019) menyampaikan

data kuantitas ibu hamil pada tahun 2018 terdapat 5.291.143 orang ibu hamil. Pada wilayah Provinsi Jawa Tengah tercatat 545.813 orang ibu hamil, serta di Kabupaten Grobogan terdapat 22.886 orang ibu hamil. Dari 10 ibu hamil yang ada setelah dilakukan studi pendahuluan tentang keluhan selama trimester III keluhan yang dirasakan adalah nyeri punggung yang mengakibatkan ketidaknyamanan selama kehamilan.

Penatalaksanaan ketidaknyamanan ibu hamil nyeri punggung dapat dilakukan secara nonfarmakologis dengan pemberian latihan senam hamil yang tepat. Senam hamil yang dilakukan mulai trimester II mampu mencegah terjadinya nyeri punggung. Pada dasarnya senam hamil mempunyai manfaat yang banyak untuk ibu hamil diantaranya menguatkan otot dan tulang panggul sehingga membantu dalam proses persalinan, membantu melatih pernafasan, melancarkan peredaran darah dan lainnya. Untuk mendapatkan manfaat secara maksimal tentu senam hamil harus dilakukan secara rutin dan benar.

Di negara Indonesia keluhan nyeri punggung dirasakan oleh sebagian besar ibu hamil yaitu berkisar antara 60-80% . penyebab keluhan nyeri punggung bervariasi, mulai dari ketegangan otot tulang belakang sehingga terjadi perubahan otot tulang belakang sampai dengan adanya perubahan postur tubuh yang disebabkan

oleh bertambahnya beban berat yang ada pada perut ibu hamil seiring bertambahnya usia kehamilan.

Hasil penelitian dari Firdayani dan Rosita (2020) menunjukkan hasil uji t berpasangan yaitu  $0,000 < \alpha$  yang artinya bahwa latihan senam hamil mampu menurunkan gangguan rasa nyeri pada punggung yang dirasakan di trimester III di wilayah kerja Puskesmas Dampek. Dalam penelitian tersebut melibatkan 20 orang ibu hamil pada trimester III yang diberikan latihan 2 kali setiap minggu dan dilakukan selama 2 minggu Dimana setiap pertemuan diberikan durasi selama 15 menit.

### **Tujuan**

Pemberian latihan senam hamil pada ibu yang sedang menjalani kehamilan trimester III ini bertujuan agar ibu hamil mendapatkan manfaat utama yaitu mengurangi intensitas nyeri punggung, dan manfaat yang lain diantaranya adalah menghindari penambahan berat badan yang berlebih selama kehamilan, menguatkan otot-otot organ reproduksi dalam persiapan persalinan, melatih pernafasan dan sebagainya.

### **Metode**

Kegiatan Latihan senam hamil ini dilakukan bersamaan dengan kelas ibu hamil yang didampingi oleh bidan setempat maupun oleh suami ibu hamil. Pemberian latihan selama 15-20 menit

setiap tatap muka sebanyak 4 kali pertemuan dan dilakukan seminggu 2 kali.

### **Lokasi dan Waktu Pengabdian**

#### **Masyarakat**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan pemberian latihan senam hamil dilakukan di Posyandu dengan sasaran ibu hamil trimester III. Waktu pelaksanaan kegiatan yaitu bulan september 2024.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Identifikasi dan Alternatif Pemecahan Masalah**

Ketidaknyamanan yang dikeluhkan oleh ibu pada usia kehamilannya di trimester III adalah nyeri tulang belakang bagian punggung. Hal tersebut seyogyanya dapat dicegah dengan latihan senam hamil mulai usia kehamilan minimal 20 minggu atau pada TM II sehingga keluhan tidak terjadi pada trimester III.

Keluhan yang dirasakan pada trimester III kehamilan dapat diatasi secara nonfarmakologis yaitu melakukan latihan senam hamil dengan durasi 15-20 menit setiap tatap muka diberikan 2 kali dalam seminggu selama 2 minggu.

### **2. Proses kegiatan**

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2024 dilaksanakan pagi hari

pukul 09.15 wib sampai selesai disertai kegiatan yang lain. Kegiatan pemberian latihan olah fisik yaitu senam dengan sasaran ibu hamil dengan usia kehamilan antara 28 sampai dengan 40 minggu di kelas hamil. Latihan fisik ini dengan frekuensi 2 kali durasi 15-20 menit setiap kali tatap muka dalam selama 2 minggu dengan durasi. Setelah pelaksanaan latihan senam dilanjutkan dengan diskusi diantaranya tentang tanda bahaya yang kemungkinan dapat terjadi atau dialami masa kehamilan trimester akhir.

### **Dokumentasi**



Gambar : Latihan senam hamil pada ibu hamil

### **Hasil pelaksanaan kegiatan**

Hasil pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

## Hasil / Capaian Luaran

No	Target	Capaian
1	Survey Lokasi	100%
2	Ijin kegiatan	100%
3	Latihan senam hamil	100%
4	Diskusi Metode	100%
5	Dokumentasi	100%
6	Manfaat	90%
7	Capaian target	95%

**Potensi Keberlanjutan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam hal ini Latihan senam hamil mempunyai harapan agar kegiatan senam hamil dapat berlanjut dan dilakukan oleh semua ibu hamil mulai usia kehamilan trimester 2 agar ketidaknyamanan ibu hamil dengan nyeri punggung dapat diminimalisir, selain itu ibu hamil dapat melewati proses kehamilan dengan nyaman dan melalui proses bersalin lancar, serta sehat sampai dengan pada masa nifas. Keberlanjutan program ini juga mampu mendukung beberapa aspek kehidupan, seperti :

## a. Aspek pengetahuan

Keberlanjutan segi aspek pengetahuan yaitu memberikan manfaat bagi masyarakat akan meningkatkan pengetahuan yang berkaitan dengan kesehatan ibu hamil dan kelancaran dalam menjalani persalinan

## b. Aspek Kesehatan

Akan memajukan Kesehatan ibu hamil pada khususnya serta menurunkan

kejadian meninggalnya ibu (AKI) pada umumnya yang diakibatkan dari ketidaknyamanan ibu hamil diantaranya nyeri punggung.

## c. Aspek ekonomi

Latihan senam hamil bertujuan untuk menekan atau mencegah gangguan kesehatan yang muncul pada trimester III yaitu nyeri punggung yang dapat mengakibatkan komplikasi apabila tidak segera diatasi atau nyeri punggung berubah menjadi nyeri punggung kronis yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu hamil maupun pada saat persalinan.

**SIMPULAN**

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema latihan senam hamil yang diberikan kepada ibu hamil trimester III dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana; bidan desa maupun ibu hamil mampu bekerjasama dengan baik
2. Ibu hamil dengan senang hati dan antusias mengikuti kegiatan latihan senam hamil, dan hadir pada saat jadwal kelas hamil. Tanya jawab berlangsung secara interaktif 2 arah antara pemateri dan ibu hamil.
3. Masalah yang dirasakan ibu pada

masa hamil trimester akhir yang banyak dialami adalah nyeri punggung, di mana gangguan tersebut belum diketahui oleh ibu hamil bahwa nyeri punggung dapat dicegah dan diminimalisir dengan melakukan senam hamil mulai usia kehamilan trimester II.

4. Treatment yang diberikan pada ibu dalam masa kehamilan trimester akhir dalam hal ini adalah latihan senam hamil merupakan upaya untuk menurunkan intensitas nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada :

1. Rektor Universitas An Nuur
2. Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Grobogan
3. Siswa-siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Grobogan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Firdayani, D., & Rosita, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II DAN III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 139–147.  
<https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.574>
- Harahap, D. (2018). Literatur Review : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Literature Review : The Effect Of Pregnant Exercis On The Sleep Quality For Pregnant Women In The Third Trimester. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 139–145.
- Indah, M. I. B. (2021). 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*, 2021.
- Kemendes RI. (2019). Kementerian Kesehatan. In *Health Statistics*. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf>
- Kumar.R., T, omments, R.E.C., Prajapati, A. (2019). Teori kehamilan. *Frontiers in Neuroscience*, 7–40.
- Mongi, T. (2022). *Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara*. 10(2), 441–448.
- Puspitasari, D., & Saripah, A. (2020). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Bd Lilis SuryatI, S.ST Cisarua Bogor. *Zona Kebidanan*, 10(3), 59–67.
- Rosa, L., Sinaga, V., Siregar, R. N., Munthe, S. A., Malinda, J., & Bedagai, K. S. (2020). *Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Mariana Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun*

2019 *Implementation Of Pregnant Gymnastic As An Effort To Prepare Physical And Psychological. Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 95–100. file:///C:/Users/user/Downloads/jurnal senam hamil 1.pdf

Rosita, S. D., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11939–11945. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index%0APENGARUH>

Veronica, S. Y., Kumalasari, D., & Gustianingrum, C. (2021). Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 219–224. <https://doi.org/10.30604/jika.v6is1.790>