

Original Article

Hubungan antara Olahraga Hamil dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

The Relationship between Pregnancy Exercise and Back Pain in Third Trimester Pregnant Women

Sri Ilawati^{1*}, Novi Susanti², Namiroh Falah Hasibuan³, Asima Lamtiar Pakpahan⁴

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan, Sumatera Utara, Indonesia

² Universitas Deztron Indonesia, Sumatera Utara, Indonesia

³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehati, Sumatera Utara, Indonesia

⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia Medan, Sumatera Utara, Indonesia

* **Corresponding Email:** sriilawati468@gmail.com

ABSTRACT

Back pain is a common complaint among pregnant women, particularly in the third trimester, which can affect their quality of life and readiness for childbirth. One non-pharmacological method believed to alleviate this complaint is prenatal exercise. The aim of this study was to determine the relationship between the practice of prenatal exercise and the occurrence of back pain in third-trimester pregnant women.

This study employed a descriptive-analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of all third-trimester pregnant women who visited healthcare facilities in Medan. Sampling was conducted using accidental sampling, resulting in 36 respondents. The independent variable was the practice of prenatal exercise, while the dependent variable was the occurrence of back pain. Data were collected using a closed-ended questionnaire and a subjective pain observation sheet. Data analysis was conducted using the Chi-square test with a significance level of 0.05.

The results showed that out of 36 respondents, 61.1% did not participate in prenatal exercise, and 69.4% experienced back pain. Statistical analysis indicated a significant relationship between prenatal exercise and the occurrence of back pain in third-trimester pregnant women, with a p-value of 0.000 (<0.05).

In conclusion, there is a significant association between prenatal exercise and back pain in third-trimester pregnant women. Therefore, it is recommended that prenatal exercise be integrated into antenatal care programs as a promotive and preventive intervention. Regular education from healthcare professionals is essential to increase pregnant women's awareness and encourage consistent participation in prenatal exercise to reduce the risk of back pain.

Keywords: Pregnant women, back pain, prenatal exercise, third trimester

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan keluhan umum pada ibu hamil, khususnya pada trimester III kehamilan, yang dapat memengaruhi kualitas hidup serta kesiapan menjelang persalinan. Salah satu metode non-farmakologis yang diyakini mampu meredakan keluhan ini adalah senam hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pelaksanaan senam hamil dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang datang ke fasilitas pelayanan kesehatan di Medan. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara accidental sampling dengan jumlah responden sebanyak 36 orang. Variabel independen adalah pelaksanaan senam hamil, sedangkan variabel dependen adalah kejadian nyeri punggung. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup dan alat ukur berupa lembar observasi subjektif nyeri. Data dianalisis menggunakan uji Chi-square dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden, sebanyak 61,1% tidak melakukan senam hamil dan 69,4% mengalami nyeri punggung. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara senam hamil dan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan nilai $p = 0,000 (<0,05)$.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pelaksanaan senam hamil dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, disarankan agar senam hamil diintegrasikan dalam program antenatal care sebagai intervensi promotif dan preventif. Edukasi rutin dari tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam mengikuti senam hamil secara teratur guna menurunkan risiko nyeri punggung

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

Submit: May 5, 2025 | **Accepted:** July 15, 2025 | **Online:** July 20, 2025

Citation: Ilawati, S., Susanti, N., Hasibuan, N. F., & Pakpahan, A. L. (2025). Hubungan antara Olahraga Hamil dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III: The Relationship between Pregnancy Exercise and Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 4(2), 20–30. <https://doi.org/10.55018/jakk.v4i2.80>

Pendahuluan

Nyeri punggung sudah lazim bagi ibu hamil, dan sering terjadi pada ibu hamil yang memasuki trimester III. Namun, nyeri juga dapat mengganggu psikologis ibu sehingga pada kehamilan terjadinya kecemasan dan takut menghadapi saat memasuki persiapan persalinan (Arummega et al., 2022; Janah et al., 2023). Selain mengganggu psikologis ibu, fisiologis juga dapat membuat kehamilan ibu tidak nyaman dan stress. Kehamilan trimester III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri. Laporan keluhan paling sering pada ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung sekitar 50-80%. Nyeri punggung bawah ibu hamil dapat diringankan dengan terapi pijat, mandi air hangat, menggunakan bantal dibawah perut saat tidur, duduk dan berdiri dengan hati-hati (Nasir, et, 2023)

World health organization (WHO) juga menjelaskan tentang definisi kehamilan atau yang dalam Bahasa Inggris disebut sebagai *pregnancy*. Menurut WHO, *pregnancy* atau kehamilan adalah proses Sembilan

bulan atau lebih dimana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang didalam rahimnya (WHO, 2023). Prevalensi nyeri punggung di kalangan wanita hamil merupakan keluhan yang sering dilaporkan, dengan angka berkisar antara 50% sampai 70% secara global. Sesuai temuan *World Health Organization* (WHO), diperkirakan sekitar 50% ibu hamil secara global menderita sakit punggung, yang merupakan penyebab utama kecacatan di seluruh dunia. Kondisi ini memiliki prevalensi di seluruh dunia sebesar 7,2%, dan memengaruhi empat dari setiap lima orang selama hidup mereka (Nasir, et, 2023)

Global Burden of Disease Study (2022) menemukan bahwa nyeri punggung adalah penyebab utama kecacatan di seluruh dunia, mempengaruhi sekitar 540 juta orang dan hampir semua negara berpenghasilan tinggi (Wu et al., 2024). Prevalensi nyeri punggung selama kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia hingga 70% di Australia. Nyeri punggung sering

terjadi selama kehamilan dan dicatat secara berbeda. Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil sekitar 70-86% (Suyami, Setianingsih, Fitriana Noor Khayati, 2024)

Jumlah Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih sangat tinggi jika dibandingkan dengan Negara-Negara Association South East Asian (ASEAN). Angka kematian ibu (AKI) pada tahun 2015 tercatat 305/100.000 kelahiran hidup, terjadi penurunan apabila dibandingkan dengan tahun 2012 sebesar 359/100.000 kelahiran hidup (Hidayah, 2023). Penyebab kematian ibu di Indonesia adalah perdarahan (32%), hipertensi kehamilan (25%), infeksi (5%), partus lama (5%), dan abortus (1%), selain penyebab obstetric, kematian ibu yang disebabkan faktor lain (32%) (Depkes RI, 2019). Angka kematian bayi (AKB) dari tahun ketahun menunjukkan penurunan. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2019 menunjukkan (AKB) 24/1.000 kelahiran hidup (Armini, 2023)

Berdasarkan data dari Riskesdas, 2019, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.291.143 orang dengan masing-masing provinsi di Indonesia yang masuk 10 peringkat kejadian ibu hamil terbanyak dari provinsi Jawa Barat, Jawa tengah, Sumatera Utara, Banten, DKI Jakarta, Sulawesi Selatan, Sumatra Selatan, Riau dan Lampung dengan rata-rata jumlah ibu hamil sebesar 155.622 orang. Prevalensi ibu hamil di indonesia sebesar 4,8%. Sedangkan Prevelensi nyeri punggung ibu hamil di Indonesia sebesar 68% dengan intensitas sedang dan 32%

mengalami intensitas ringan (Ardiyanti et al., 2019)

Angka kematian ibu di Indonesia mengalami penurunan selama periode 2019-2020 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, namun tidak berhasil mencapai target *Millenium Development Goals*(MDGs) yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Pada tahun 2019 kematian ibu terbanyak disebabkan oleh perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) (Alfianti et al., 2024)

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, AKI di Indonesia adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup, turun dari 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012. Provinsi Jawa Tengah sendiri mencatat bahwa angka kematian ibu menurun dari tahun 2017 ke 2019, tetapi pada masa pandemi dari tahun 2020 ke 2021, meningkat dari 98,6 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2020 menjadi 138,57 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2021. sedangkan pada tahun 2021, angka kematian ibu di Kota Surakarta sebesar 51,60/100.000 KH (Khairunnisa, 2023)

Berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Utara 2019 cakupan Ibu hamil dengan nyeri punggung sebesar 70%.Hingga Juli 2021 angka kematian ibu di Sumatera Utara (Sumut) mencapai 119 kasus dan angka kematian bayi baru lahir 299 kasus (Kesehatan, 2019). Menurut Kementerian Kesehatan RI (2022), pada ketiga, dapat terjadi perubahan terutama pada berat badan, akibat pembesaran uterus dan sendi panggul yang sedikit mengendur

yang menyebabkan ibu hamil sering kali mengalami nyeri punggung. 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. Hasil penelitian pada ibu hamil dari berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% ibu mengalami nyeri punggung (Alfianti et al., 2024)

Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh *Bullock et al* (2019) ditemukan hasil prevelensi kejadian nyeri punggung yang di alami ibu hamil sekitar 88,2%. Lalu, terdapat laporan sekitar 62% kasus nyeri punggung pada ibu hamil dengan usia kehamilan 14 – 22 minggu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Nigeria, dari total seluruh wanita yang diwawancarai, terdapat sekitar 28,9% dilaporkan mengalami nyeri punggung pada masa kehamilan. Timbulnya nyeri terutama pada trimester ketiga (Megasari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dari Charpentier et al tentang Sakit punggung selama kehamilan dan kondisi hidup – perbandingan antara wanita Beninese dan Kanada (2012), didapatkan hasil sebesar 83% ibu hamil di Beninese mengalami keluhan nyeri punggung dan di Kanada sebesar 58%. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian dari Mafikasari, A & Kartikasari tentang Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III (2019), didapatkan hasil sebesar 60-80% ibu

hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung. Sedangkan hasil penelitian dari Imaniar tentang Efektifitas Kompres Hangat dalam mengurangi Nyeri Punggung Rendah selama Trimester III tahun 2020 yang didapatkan hasil sebesar 90% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di salah satu Puskesmas Bungursari Tasikmalaya (Sulastri et al., 2022)

Menurut Astuti (2019) ada beberapa perubahan – perubahan yang terjadi selama proses kehamilan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil, meskipun itu hal yang fisiologis tetap harus diberikan suatu asuhan untuk mencegah dan mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Ada beberapa ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III nyeri punggung mencapai persntasi tertinggi yaitu 70% dibandingkan ketidaknyamanan yang lain diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, dan sesak nafas 60% (Sulastri et al., 2022).

Sejalan dengan penelitian Yosefa, et all, Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak berusia 20-35 tahun (83,3%), multigravida (83,3%), beradapada trimester 2 (53,3%), ibu rumah tangga (90%), tingkat pendidikan menengah (86,7%), Pemberian senam hamil pada kelompok eksperimen menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dengan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,40 dan berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan signifikansi dengan nilai $p(0,000) < \alpha(0,05)$. Pada kelompok control terjadi penurunan intensitas

nyeri namun tidak signifikan dengan selisih rata-rata intensitas nyeri sebesar 0,47 dan berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan tidak signifikan dengan nilai $p(0,159) > \alpha(0,05)$ (Sulastris et al., 2022).

Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan latihan fisik atau olahraga. Latihan fisik yang dilakukan harus bersifat baik, benar, teratur, dan terukur. Latihan fisik dimulai dengan latihan, pemanasan, peregangan, dan pendinginan seperti olahraga pada ibu hamil yaitu senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental, senam hamil juga dapat meringankan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil (Girsang, 2022).

Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olahraga bagi ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorfin di dalam tubuh, dimana fungsi endorfin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Agustina Bakara et al., 2024). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Metode

Desain, Partisipan, dan Setting

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara

pelaksanaan senam hamil dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei 2025 di beberapa fasilitas pelayanan kesehatan di Kota Medan. Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ke fasilitas kesehatan selama periode penelitian dan memenuhi kriteria inklusi, yaitu bersedia menjadi responden, dalam kondisi fisik sehat, serta mampu berkomunikasi dengan baik. Jumlah sampel sebanyak 36 orang, dipilih menggunakan teknik accidental sampling, yaitu berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan hadir di lokasi penelitian dan sesuai kriteria.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang terdiri dari dua bagian. Bagian pertama berisi pertanyaan mengenai pelaksanaan senam hamil, mencakup frekuensi, durasi, dan apakah senam dilakukan dengan panduan petugas atau secara mandiri. Bagian kedua berfungsi untuk mengukur tingkat nyeri punggung menggunakan Visual Analogue Scale (VAS), yang diklasifikasikan menjadi tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat. Selain itu, data demografis responden seperti usia, pendidikan, dan paritas juga dikumpulkan untuk mendukung analisis deskriptif.

Pengumpulan dan Analisis Data

Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner secara langsung oleh responden dengan pendampingan peneliti. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik Chi-square untuk mengetahui

adanya hubungan antara variabel independen (senam hamil) dan variabel dependen (nyeri punggung), dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik untuk mendapatkan hasil yang valid dan reliabel.

Persetujuan Etik

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari institusi terkait sebelum dilaksanakan. Seluruh partisipan diberikan penjelasan tertulis mengenai tujuan, manfaat, dan proses penelitian. Responden juga menandatangani lembar informed consent sebagai bentuk persetujuan sukarela untuk berpartisipasi. Selama proses penelitian, kerahasiaan identitas dan data pribadi partisipan dijaga dengan ketat sesuai prinsip-prinsip etika penelitian.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden, sebagian besar ibu hamil tidak melaksanakan senam hamil (61,1%) dan mayoritas

mengalami nyeri punggung (69,4%). Dari ibu yang melaksanakan senam hamil (38,9%), seluruhnya mengalami nyeri punggung, sementara tidak ada yang terbebas dari nyeri. Sebaliknya, semua ibu yang tidak melaksanakan senam hamil juga mengalami nyeri punggung (Tabel 1). Analisis statistik menggunakan uji Chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara senam hamil dan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang mengindikasikan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap kejadian nyeri punggung (Tabel 2).

Tabel 1. Distribusi senam dan nyeri punggung ibu hamil trimester III

| Variabel | n | % |
|-----------------------|----|------|
| Senam Hamil | | |
| Dilaksanakan | 14 | 38,9 |
| Tidak dilaksanakan | 22 | 61,1 |
| Nyeri Punggung | | |
| Nyeri | 25 | 69,4 |
| Tidak nyeri | 11 | 30,6 |

Tabel 2. Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

| Senam Hamil | Nyeri Punggung | | | | Total | | p-value* |
|--------------------|----------------|------|-------------|------|-------|------|--------------|
| | Nyeri | | Tidak Nyeri | | n | % | |
| | n | % | n | % | | | |
| Dilaksanakan | 3 | 8,3 | 0 | 0,0 | 3 | 8,3 | 0.000 |
| Tidak dilaksanakan | 22 | 61,1 | 11 | 30,5 | 33 | 91,6 | |

*Uji chi-square

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini tidak mengikuti senam hamil, yaitu sebanyak 61,1%. Hal ini menjadi faktor penting yang berkaitan

dengan kejadian nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III. Senam hamil merupakan bentuk intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam membantu ibu hamil menghadapi perubahan fisiologis

selama kehamilan, termasuk nyeri punggung. Penelitian ini menemukan adanya hubungan signifikan antara pelaksanaan senam hamil dengan tingkat nyeri punggung ($p = 0,000$), yang mengindikasikan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil memiliki peluang lebih rendah mengalami nyeri punggung dibandingkan yang tidak melakukannya.

Tingginya angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 69,4%, sejalan dengan temuan berbagai studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa trimester ketiga merupakan fase paling rentan terhadap keluhan tersebut. Menurut Sakul dan Mamuaja (2023), nyeri punggung selama kehamilan dipicu oleh kombinasi dari peningkatan berat badan, relaksasi ligamen, perubahan postur tubuh, dan pergeseran pusat gravitasi. Pertumbuhan janin dan pelebaran rahim menyebabkan beban tambahan pada otot punggung bawah, sehingga terjadi peningkatan ketegangan otot dan tekanan pada sendi lumbar serta sakroiliaka.

Penelitian ini juga mendukung studi Ariyanti (2024) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara senam hamil dan penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil. Hasil tersebut menguatkan bahwa senam hamil bukan sekadar aktivitas fisik biasa, melainkan bentuk latihan yang dirancang khusus untuk mempersiapkan tubuh ibu hamil menghadapi persalinan serta meminimalkan ketidaknyamanan selama kehamilan, termasuk nyeri muskuloskeletal. Senam hamil juga membantu mempertahankan postur tubuh yang benar serta melatih

fleksibilitas dan kekuatan otot yang menopang tulang belakang.

Dalam penelitian ini, ibu hamil yang melaksanakan senam hamil masih mendapati nyeri punggung. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain frekuensi senam yang tidak mencukupi, teknik senam yang kurang tepat, atau adanya faktor risiko lain seperti riwayat nyeri punggung sebelumnya, peningkatan berat badan berlebih, atau posisi tidur yang salah. Menurut (Mukti, 2024), efektivitas senam hamil dalam mencegah nyeri tergantung pada intensitas dan konsistensi pelaksanaannya, di mana latihan minimal dua hingga tiga kali seminggu selama 30–45 menit sangat dianjurkan.

Gerakan dalam senam hamil terbukti dapat memperkuat otot punggung dan perut, serta meningkatkan fleksibilitas tubuh. Zein dan Dwiyani (2022) menyatakan bahwa latihan otot transversus abdominis dan dasar panggul membantu menopang tulang belakang serta menjaga kestabilan postural, sehingga mengurangi beban berlebih pada otot punggung. Selain itu, senam hamil memicu pelepasan hormon endorfin yang bertindak sebagai analgesik alami tubuh. Endorfin meningkatkan ambang rasa sakit dan membantu ibu hamil mengelola stres serta nyeri secara lebih efektif (Carolin et al., 2021; Ristiani et al., 2021).

Senam hamil juga memberikan manfaat psikologis yang penting. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur, yang semuanya berkontribusi dalam persepsi nyeri ibu hamil. Hal ini

senada dengan temuan dari Tangke dan Valentina (2025) yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti program senam secara terstruktur melaporkan penurunan signifikan pada skor nyeri punggung dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Rendahnya partisipasi ibu hamil dalam senam hamil masih menjadi tantangan besar. Pada penelitian ini, hanya 38,9% ibu yang melaksanakan senam hamil. Hambatan yang mungkin dihadapi antara lain kurangnya informasi, minimnya dukungan dari keluarga, keterbatasan fasilitas, dan persepsi bahwa senam hamil belum terlalu penting. Oleh karena itu, edukasi yang lebih masif dan berkelanjutan diperlukan, baik melalui penyuluhan, media sosial, maupun intervensi komunitas oleh bidan dan tenaga kesehatan.

Senam hamil bukan hanya sebagai bentuk kegiatan fisik, namun merupakan strategi promotif dan preventif untuk mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan. Program ini harus dimasukkan secara aktif dalam layanan antenatal care (ANC) dan disesuaikan dengan kondisi lokal serta ketersediaan sumber daya. Penelitian yang dilakukan oleh Romadhon (2023) menekankan pentingnya integrasi program latihan fisik dalam protokol kehamilan normal sebagai bagian dari pendekatan holistik terhadap kesehatan ibu.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Temuan ini didukung secara kuat oleh teori dan

hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa senam hamil mampu memperkuat otot penopang tubuh, meningkatkan fleksibilitas, serta memicu pelepasan hormon endorfin yang membantu meredakan nyeri. Dengan demikian, teori yang menyebutkan bahwa senam hamil merupakan intervensi non-farmakologis efektif untuk mengurangi nyeri punggung terbukti relevan dan didukung oleh data empiris dalam studi ini. Model konseptual yang digunakan, yaitu keterkaitan antara aktivitas fisik ibu hamil dan keluhan muskuloskeletal, terbukti menjadi panduan yang memadai dalam menjelaskan hubungan sebab-akibat yang diamati.

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian, disarankan agar praktik pelayanan kebidanan, khususnya dalam antenatal care (ANC), secara aktif mengintegrasikan program senam hamil sebagai bagian dari intervensi promotif dan preventif terhadap nyeri punggung. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dengan jumlah sampel lebih besar untuk mengevaluasi efek jangka panjang dari senam hamil, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti indeks massa tubuh, postur tidur, dan riwayat nyeri sebelumnya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini, khususnya kepada tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan di Kota Medan yang telah memberikan dukungan dan izin selama proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu

dan memberikan informasi berharga yang sangat mendukung kelancaran penelitian ini.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

Kontribusi Penulis

Penulis pertama berkontribusi dalam penyusunan rancangan penelitian, pengumpulan data di lapangan, dan analisis awal hasil penelitian. Penulis kedua melakukan pengolahan data, interpretasi hasil, serta penyusunan bagian pembahasan. Penulis ketiga bertugas dalam penelaahan literatur serta penyusunan abstrak dan referensi. Penulis keempat melakukan revisi akhir naskah, pengecekan substansi ilmiah, serta finalisasi dokumen sesuai format jurnal. Seluruh penulis terlibat aktif dalam proses penulisan dan menyetujui naskah akhir untuk dipublikasikan.

Referensi

- Agustina Bakara, Z., Sembiring STIKes Mitra Husada Medan Mastaida Tambun STIKes Mitra Husada Medan Jl Pintu Air Pasar, A. I., & Bekala Kec Medan Johor, K. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Kota Rih Pekan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2022. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(2).
- Alfianti, D., Tri Utami, I., Yupita, D., Febrica, S., Studi Pendidikan Profesi Bidan, P., & Kesehatan, F. (2024). Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Healthy Tadulako*

Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako, 10(1), 1–6.

- Ardiyanti, K., Science, A. L., Stedmon, C. A., Markager, S., Bro, R., Fellman, J. B., Petrone, K. C., Grierson, P. F., D’Orazio, V., Traversa, A., Senesi, N., Lapierre, J. F., Frenette, J. J., Catalá, T. S., Mladenov, N., Echevarría, F., Reche, I., Science, E., Technology, R., ... Qianheng, G. (2019). Pengaruh Latihan Gym ball Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bumi Sehat”. *Bab 1, 2020(1)*, 473–484.
- Ariyanti, U. (2024). Hubungan Antara Senam Hamil dan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan & Kebidanan Nusantara*, 1(4), 128–133.
- Armini, N. K. A. (2023). Manajemen Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny "S" dengan Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Lasepang Kabupaten Bantaeng. *Midwifery*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24252/jmw.v5i1.35370>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30.
- Carolin, B. T., Siauta, J. A., & Wuryandari, I. M. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Murotal Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru. *Menara Medika*, 4(1).
- Girsang, R. Y. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

- Trimester III Di Pmb Rina Dan Pmb Ida Kota Depok. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2), 86–93.
<https://doi.org/10.54100/bemj.v5i2.74>
- Hidayah, N. (2023). Manajemen Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny" S" dengan Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Lasepang Kabupaten Bantaeng. *Jurnal Midwifery*, 5(1), 21–26.
- Janah, S. A. N., Dewi, T. K., & Dewi, N. R. (2023). Penerapan Gym Ball terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 584–593.
- Kesehatan, D. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Utara Tahun 2019*.
- Khairunnisa. (2023). Fakultas Kesehatan Prodi Sarjana Kebidanan 2023 Hubungan Senam Hamil dengan Keluhan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil II dan III di UPT Puskesmas Setabelan Kota Surakarta. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 1–12.
- Megasari, M. (2020). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 17–20.
<https://doi.org/10.25311/jkk.vol3.iss1.95>
- Mukti, R. H. P. (2024). Literature Review Peran Senam dalam Menghilangkan Stres Bagi Pekerja. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 530–555.
- Nasir, et, Al. (2023). Hubungan Antara Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Terhadap Kualitas Tidur Di Puskesmas Bangetayu Semarang. *Tika Oktaviani*, 9, 356–363.
- Ristiani, Arsyad, A., Usman, A. N., Syamsuddin, S., Ahmad, M., & Sinrang, A. W. (2021). The Use of Aromatherapy in Primary Dysmenorrhea. *Gaceta Sanitaria*, 35, S591–S595.
- Romadhon, Y. A. (2023). *Integrasi Kedokteran Keluarga dan Islam dalam Praktik Kedokteran Layanan Primer*. Muhammadiyah University Press.
- Sakul, D., & Mamuja, F. (2023). Intervensi Fisioterapi pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah Menggunakan Infra Red dan Senam Hamil. *Lasalle Health Journal*, 2(1), 55–62.
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161.
<https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- Suyami, Setianingsih, Fitriana Noor Khayati, A. N. R. (2024). Jurnal Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396.
- Tangke, F. A., & Valentina, R. M. (2025). Promosi Kesehatan untuk Kelas Ibu Hamil dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga dan Senam Hamil untuk Pengurangan Keluhan Fisik dan Persiapan Proses Persalinan di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu. *OPTIMAL: Jurnal Pengabdian*

*Kepada Masyarakat Bidang Ilmu
Kebidanan.*

- Wu, A.-M., Cross, M., Elliott, J. M., Culbreth, G. T., Haile, L. M., Steinmetz, J. D., Hagins, H., Kopec, J. A., Brooks, P. M., & Woolf, A. D. (2024). Global, Regional, and National Burden of Neck Pain, 1990–2020, and Projections to 2050: a Systematic Analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Rheumatology*, 6(3), e142–e155.
- Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 5(02), 14–21.