

## Pelaksanaan Senam Hamil Untuk Pengurangan Nyeri pada Ibu Hamil di Klinik Bidan Nelly Suryani, STr.Keb Desa Kuok

Sellia Juwita<sup>1\*</sup>, Ayu Sapitri<sup>2</sup>, Alfiza Rahmanita<sup>3</sup>, Annur Azira Rosi<sup>4</sup>, Dewi Nur Aisyah<sup>5</sup>, Gabriella<sup>6</sup>, Heni Wiyandari<sup>7</sup>, Indri Apriyani<sup>8</sup>, Masrizal<sup>9</sup>, Rahmi Tanesha<sup>10</sup>, Rizky Haditya<sup>11</sup>, Tengku Iqbal Pradinata<sup>12</sup>, Wahyu Firmansyah<sup>13</sup>, Wahyu Rahman<sup>14</sup>, Wenny Delma Yati<sup>15</sup>

<sup>1-15</sup>Universitas Abdurrah

e-mail: \*[sellia.juwita@univrab.ac.id](mailto:sellia.juwita@univrab.ac.id), [ayu.safitri@student.univrab.ac.id](mailto:ayu.safitri@student.univrab.ac.id), [alfiza.rahmanita@student.ac.id](mailto:alfiza.rahmanita@student.ac.id),  
[annur.azira.rosi@student.univrab.ac.id](mailto:annur.azira.rosi@student.univrab.ac.id), [dewi.nur.aisyah@student.univrab.ac.id](mailto:dewi.nur.aisyah@student.univrab.ac.id),  
[gabriella@student.univrab.ac.id](mailto:gabriella@student.univrab.ac.id), [heni.wiyandari@student.univrab.ac.id](mailto:heni.wiyandari@student.univrab.ac.id), [indri.apriyani@gmail.com](mailto:indri.apriyani@gmail.com),  
[masrizal@student.univrab.ac.id](mailto:masrizal@student.univrab.ac.id), [rahmi.tanesha@student.univrab.ac.id](mailto:rahmi.tanesha@student.univrab.ac.id), [rizky.haditya@student.univrab.ac.id](mailto:rizky.haditya@student.univrab.ac.id),  
[tengku.iqbal.pradinata@student.univrab.ac.id](mailto:tengku.iqbal.pradinata@student.univrab.ac.id), [wahyu.firmansyah@student.univrab.ac.id](mailto:wahyu.firmansyah@student.univrab.ac.id),  
[wahyu.rahman@student.univrab.ac.id](mailto:wahyu.rahman@student.univrab.ac.id), [wenny.delma.yati@student.univrab.ac.id](mailto:wenny.delma.yati@student.univrab.ac.id)

---

### Article History

Received: 3 Oktober 2023

Revised: 4 Oktober 2023

Accepted: 4 Oktober 2023

**Kata Kunci** – Senam Hamil, Klinik Bidan, Nyeri Punggung.

**Abstract** – During pregnancy, several of the mother's body systems experience changes resulting from fetal development. These changes are the basis for discomfort, one of which is back pain. Back pain is one of the most common discomforts during pregnancy towards the seventh month during the final months. One way to relieve back pain in pregnant women is by doing pregnancy exercises, so that by doing pregnancy exercises on a regular basis, it can relieve complaints of back pain experienced by pregnant women. Implementation of pregnancy exercises for pregnant women is carried out at the clinic of midwife Nelly Suryani, STr.Keb, Kuok village, West Bangkinang District, Kampar Regency. This activity is a form of community service carried out by Abdurrah University students as one of the group 19 Real Work Lecture activities. The method used in this activity is counseling and practicing pregnancy exercises for third trimester pregnant women with a total of 18 pregnant women participating. The results of this activity show that all pregnant women understand the importance of doing pregnancy exercises in the third trimester of pregnancy in reducing back pain, and pregnant women feel calmer after doing pregnancy exercises.

**Abstrak** – Selama kehamilan beberapa sistem tubuh ibu mengalami perubahan yang diakibatkan dari perkembangan janin yang terjadi. Perubahan-perubahan tersebut menjadi dasar munculnya ketidaknyamanan salah satunya yaitu nyeri punggung, Nyeri punggung merupakan salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum selama masa kehamilan menjelang bulan ke-tujuh masa bulan-bulan akhir. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diredakan salah satunya dengan latihan senam hamil, sehingga dengan melakukan latihan senam hamil dengan frekuensi yang teratur dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dialami ibu hamil. Pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil dilakukan di klinik bidan Nelly Suryani, STr.Keb desa Kuok Kecamatan Bangkinang Barat Kabupaten Kampar. Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian

---

kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Abdurrah sebagai salah satu kegiatan Kuliah Kerja Nyata kelompok 19. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan penyuluhan dan praktik senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan jumlah peserta 18orang ibu hamil. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil memahami pentingnya melakukan senam hamil pada usia kehamilan trimester III dalam mengurangi nyeri punggung, dan ibu hamil merasa lebih tenang setelah melakukan senam hamil.

## 1. PENDAHULUAN

*Pregnancy* atau kehamilan adalah proses berkembangnya embrio dan janin di dalam rahim seorang perempuan selama sembilan bulan atau lebih menurut *World Health Organization*. Selama kehamilan beberapa sistem tubuh ibu mengalami perubahan yang diakibatkan dari perkembangan janin yang terjadi. Perubahan – perubahan tersebut menjadi dasar munculnya ketidaknyamanan salah satunya yaitu nyeri punggung, Nyeri punggung merupakan salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum selama masa kehamilan menjelang bulan ke-tujuh masa bulan-bulan akhir [1].

Nyeri punggung biasa terjadi selama kehamilan dengan kejadian yang tercatat berbeda-beda, di negara Inggris diperkirakan 50% dan di Australia hingga mendekati 70%. Prevalensi nyeri punggung bawah tertinggi terjadi pada kehamilan trimester III. Berdasarkan analisis yang dilakukan di Denmark, prevalensi keseluruhan nyeri punggung bawah dalam 20 minggu kehamilan 39% melaporkan nyeri ringan, 20% sedang dan 17% melaporkan nyeri hebat. Dalam 32 minggu kehamilan, 38% melaporkan nyeri ringan, 23% sedang, dan 29% melaporkan nyeri hebat (Bergstrom, C., Persson, M., & Mogren, 2018).

Menurut Kementerian Kesehatan RI, terdapat 5.283.165 ibu hamil di Indonesia. Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilannya [3]. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia jumlah ibu hamil di Provinsi DKI Jakarta tahun 2018 sebesar 187.291 orang. Angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%.

Dalam hal ini aktivitas yang berlebihan juga dapat menyebabkan nyeri punggung seperti berdiri dalam kurun waktu yang lama, mengangkat beban terlalu berat, melemahnya otot perut, yang juga menyebabkan nyeri punggung karena lemahnya dinding rahim, dan punggung menjadi melengkung[4].

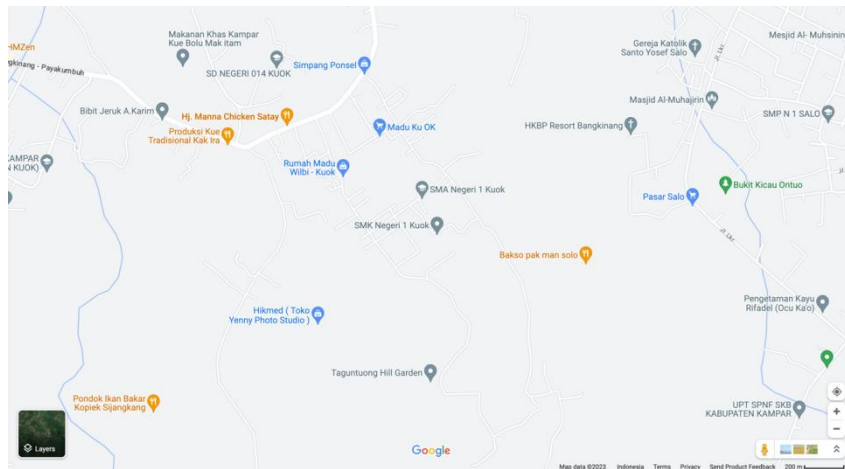
Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligmen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahan selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar *pelvis* dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas *ligamen* tersebut.

Oleh sebab itu perlunya latihan otot abdomen yaitu melalui senam hamil [5]. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit diobati atau disembuhkan pada kondisi ini, sebaiknya ibu dirujuk pada seorang ahli fisioterapi untuk kesehatan wanita untuk mendapatkan pengkajian individu, yang mungkin perlu dilakukan rehabilitasi yang tepat untuk melatih otot postural dan mengembalikan kemandapan *pelvis* [6].

Tindakan yang dapat dilakukan untuk meringankan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil salah satunya yaitu dengan melakukan senam hamil. Kegiatan senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan. Frekuensi pelaksanaan senam hamil dilakukan sebulan 4 kali, dengan bimbingan bidan [4].

Pelaksanaan senam hamil dilaksanakan di klinik bidan Nelly Suryani, S.Tr.Keb terletak di Dusun Sei. Maki Desa Kuok Kecamatan Bangkinang Barat Kabupaten Kampar. Ibu hamil di dusun sei. Maki yang ikut

dalam pelaksanaan senam hamil di klinik Nelly Suryani berjumlah 18 orang dengan usia kehamilan berbeda pada trimester III. Sebagian besar ibu hamil mengeluhkan mulai memasuki kehamilan TM III mengalami nyeri punggung dan mudah lelah.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian

## 2. METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan praktik yang dilakukan di klinik bidan Nelly Suryani, S.Tr.Keb terletak di Dusun Sei. Maki Desa Kuok Kecamatan Bangkinang Barat Kabupaten Kampar. Kegiatan ini dilakukan dalam satu hari dengan mitra dari kegiatan ini adalah bidan Nelly Suryani, S.Tr.Keb yang mendampingi di klinik.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang diikuti oleh 18 orang ibu hamil di klinik bidan Nelly Suryani, S.Tr.Keb terletak di Dusun Sei. Maki Desa Kuok Kecamatan Bangkinang Barat Kabupaten Kampar. Dari kegiatan yang dilakukan mahasiswa KKN kegiatan berjalan dengan lancar. Ibu hamil yang hadir dalam kelas ibu hamil antusias dalam melakukan senam hamil. Ibu hamil sangat aktif dalam melakukan gerakan senam hamil satu demi satu yang di ajarkan mahasiswa KKN serta dapat mendengar kan musik rileksasi saat melakukan senam hamil sehingga senam hamil yang di lakukan mahasiswa KKN dan ibu hamil dapat berjalan dengan tenang dan menyenangkan.

Pada kegiatan pelaksanaan senam hamil tersebut dapat diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu terhadap pentingnya melakukan senam hamil dalam upaya pengurangan rasa nyeri selama kehamilan trimester III. Senam hamil yang telah dipraktikkan dapat diterapkan selama masa kehamilan agar ibu merasa nyaman dan senang melalui proses kehamilan dan persalinan.



Gambar 2. Kegiatan senam hamil

Senam hamil adalah suatu gerak atau olah tubuh yang dilaksanakan oleh ibu hamil sehingga ibu tersebut menjadi siap baik fisik maupun mental untuk menghadapi kehamilan dan persalinannya dengan aman dan alami. Senam hamil merupakan suatu metode yang penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Senam hamil minimal dilakukan 3 kali selama masa kehamilan dan dilakukan 1-3 kali dalam seminggu dengan lama waktu 1 jam sampai 1 jam 30 menit dalam satu kali pertemuan [7].

Saat hamil, berat badan wanita bertambah, hal ini menyebabkan mudah lelah dan ia mungkin mengambil postur tubuh yang kurang baik. Kadang terdapat juga ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligamen, gangguan kurva spinalis, dan meregangnya otot abdomen. Semua hal ini serta beberapa faktor lainnya dapat menyebabkan nyeri punggung. Untuk meredakan nyeri punggung pada ibu hamil, dapat diberikan latihan senam hamil yaitu dengan gerakan mengangkat panggul (*tilting*). Senam hamil juga dapat memperbaiki postur tubuh yang di sebabkan kesalahan postur tubuh pada ibu hamil dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti pada saat menyiapkan makanan, nyetrika dan mengangkat benda yang berat. Jika terjadi kesalahan postur tubuh akan menyebabkan pergeseran pada tulang punggung bawah sehingga terjadi nyeri punggung bawah [6].

Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting dari otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis. Harus diingat bahwa tegangan yang berlebihan pada pelvis dan melemahnya otot abdomen inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Untuk itu perlu dilakukan latihan ini untuk mempertahankan tonus otot abdomen yang baik. Selain itu pada saat melakukan senam hamil tubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak. Endorfin dikenal sebagai zat yang memiliki prinsip kerja seperti morfin yang berfungsi untuk memberikan ketenangan, mengatasi stress pada saat hamil dan mampu untuk mengurangi nyeri seperti nyeri pada daerah punggung [5].

#### 4. SIMPULAN

Kegiatan senam hamil yang dilakukan pada 18 orang ibu hamil di klinik bidan Nelly Suryani, S.Tr.Keb terletak di Dusun Sei. Maki Desa Kuok Kecamatan Bangkinang Barat Kabupaten Kampar menunjukkan bahwa terdapat penambahan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang senam hamil dan manfaat senam hamil dalam penanganan nyeri punggung selama trimester III.

## 5. SARAN

Diharapkan petugas kesehatan memberikan edukasi kepada ibu hamil di dusun sei. Maki Desa Kuok Kecamatan Bangkinang Barat Kabupaten Kampar dengan memberikan informasi melalui brosur atau leaflete, khususnya tentang pentingnya melakukan senam hamil untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil trimester III.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada DPL ,Bapak Camat, Bapak Kades, Bapak Kadus, Bidan Desa dan Masyarakat dusun sei. Maki desa Kuok atas dukungan dan kerjasama yang luar biasa selama pelaksanaan KKN dan kontribusi yang sangat banyak membantu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di dusun sei. Maki desa Kuok.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. A. A. Hidayat, *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC, 2020.
- [2] I. Bergström, C., Persson, M., & Mogren, “Pregnancy-related low back pain and pelvic girdle pain approximately 14 months after pregnancy – pain status, self- rated health and family situation,” *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 14, 2018.
- [3] D. Firdayani, “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III,” *Stikes Insa. Cendekia Med.*, 2018.
- [4] R. Kemenkes, *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020.
- [5] D. M. ; M. A. C. Fraser, *Buku ajar bidan Myles (Ed. 18)*. Jakarta: EGC, 2020.
- [6] E. Brayshaw, *Senam hamil dan nifas pedoman praktis bidan*. Jakarta: EGC, 2020.
- [7] Y. Maryunani, A., & Sukaryati, *Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media, 2018.