

---

## SENAM HAMIL MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL

<sup>1)</sup>Ivanka Al Umamanir. F, <sup>2)</sup>Kiki Megasari,

Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Kesehatan

Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Jl. Mustafa Sari No. 5 Pekanbaru – Riau - Indonesia

E-mail : <sup>1)</sup>[vanka051101@gmail.com](mailto:vanka051101@gmail.com), <sup>2)</sup>[kiky@htp.ac.id](mailto:kiky@htp.ac.id)

---

### Kata Kunci:

Senam Hamil, Ibu Hamil,  
Nyeri Punggung

### ABSTRAK

Kehamilan akan mengalami perubahan secara fisiologis dan sering mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu. Salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung. Kondisi ini dapat terjadi akibat tekanan pada otot sehingga menyebabkan sendi tertekan dan peregangan yang berulang. Salah satu upaya untuk mengatasi nyeri punggung ibu adalah senam hamil. Latihan fisik senam hamil yang baik dan teratur selain dapat mengurangi nyeri juga dapat memperlancar peredaran darah, mengencangkan otot dan memperkuat sendi. Metode asuhan yang digunakan adalah studi kasus dengan menggunakan pengukuran skala nyeri numerik pre tes dan post tes yang dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri punggung di PMB Dince Safrina Pekanbaru. Tujuan asuhan ini untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil dengan terapi senam hamil. Asuhan dilakukan 4 kali kunjungan selama 8 hari. Dari hasil kunjungan diperoleh hasil bahwa nyeri punggung yang dirasakan ibu sudah berkurang dari skala nilai 4 menjadi nilai 1 saat setelah mendapatkan terapi senam hamil selama 4 kali asuhan. Diharapkan kepada tenaga kesehatan dapat meningkatkan promosi Kesehatan tentang senam hamil melalui media dan metode apapun serta meningkatkan penerapannya pada ibu hamil; bagi ibu hamil diharapkan jangan malas melakukan gerakan senam hamil agar tubuh semakin bugar, memperkuat otot panggul dan mengatasi nyeri punggung.

### Keywords:

Pregnancy Exercise, Pregnant,  
Back Pain

### ABSTRACT

*Pregnancy will experience physiological changes and often cause discomfort to the mother. One of the discomforts of third trimester pregnant women is back pain. This condition can occur due to pressure on the muscles causing joint pressure and repeated stretching. One effort to overcome mother's back pain is pregnancy exercise. Good and regular physical exercise during pregnancy besides reducing pain can also improve blood circulation, tighten muscles and strengthen joints. The care method used was a case study using pre-test and post-test numerical pain scale measurements conducted on third trimester pregnant women with back pain discomfort at PMB Dince Safrina Pekanbaru. The aim of this care is to help reduce the discomfort of back pain in pregnant women with pregnancy exercise therapy. Care was carried out 4 visits for 8 days. From the results of the visit, it was found that back pain felt by the mother had decreased from a scale of 4 to a value of 1 after receiving pregnancy exercise therapy for 4 times of care. It is hoped that health workers can increase health promotion regarding pregnancy exercise through any media and method and increase its application to pregnant women; For pregnant women, it is hoped that they will not be lazy to do pregnancy exercise so that the body will be fitter, strengthen the pelvic muscles and overcome back pain.*

### Info Artikel

Tanggal dikirim: 21 Des 2022

Tanggal direvisi: 23 Des 2022

Tanggal diterima: 10 Jan 2022



## **PENDAHULUAN**

Selama kehamilan wanita akan mengalami perubahan baik secara anatomi, fisiologi maupun psikologi sehingga menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Kebanyakan dari ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis yang terjadi dan yang lainnya berhubungan dengan aspek-aspek emosi dalam kehamilan. Ketidaknyamanan pada ibu hamil dapat berupa mual, pusing hingga munculnya nyeri punggung [1].

Kehamilan trimester III seringkali mengalami keluhan nyeri punggung, hal ini menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya [2].

Nyeri punggung biasa terjadi selama kehamilan dengan kejadian yang tercatat berbeda-beda, dinegara Inggris diperkirakan 50% dan di Australia sampai mendekati 70% [3]. Hasil penelitian Dewi Nopiska Lilis (2019) tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi memaparkan bahwa dari 30 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, menjadi berkurang nyeri punggung yang dialaminya setelah dilakukan senam hamil pada ibu tersebut dengan rata-rata tingkat nyeri yang diperoleh sebelum senam hamil sebesar 2,90 dan setelah senam hamil 1,70 sehingga terjadi penurunan sebesar 1,2 dan penurunan ini signifikan dengan nilai  $p < 0,0001$  [4].

Peran bidan dalam mengatasi masalah nyeri punggung bagian bawah yang dialami ibu hamil dengan memberikan KIE mengenai cara mengatasi nyeri punggung bagian bawah yaitu

gunakan bantal tambahan sebagai penopang pada bagian pinggang dan punggung pada saat tidur, tidur menyamping untuk menghindari nyeri punggung, relaksasi, massase, rendam air hangat, senam hamil dapat meredakan otot-otot dan agar ibu hamil trimester III mengurangi aktivitas dan menjaga postur tubuhnya, tulang punggungnya harus tetap tegak dan tidak membungkuk [5].

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna 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. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen [6].

PMB Hj. Dince Safrina Pekanbaru, terdapat banyak pasien ANC diketahui jumlah ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan berjumlah 290 orang. Selanjutnya di ketahui ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung berjumlah 280 orang. Alasan penulis merencanakan asuhan ini karena selama penulis dinas dari bulan Agustus – Desember 2021 terdapat 10 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung mengaku belum mendapatkan informasi-informasi kesehatan terkait pencegahan nyeri punggung yang dialami dengan cara melakukan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan “Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Terapi Senam



Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di  
PMB Dince Safrina Tahun 2022”

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Hasil penelitian Dewi Nopiska Lilis (2019) tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi memaparkan bahwa dari 30 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung menjadi berkurang nyeri punggung yang dialaminya setelah dilakukan senam hamil pada ibu tersebut dengan rata tingkat nyeri yang diperoleh sebelum senam hamil sebesar 2,90 dan setelah senam hamil 1,70 sehingga terjadi penurunan sebesar 1,2 dan penurunan ini signifikan dengan nilai  $p < 0,0001$  [4].

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan asuhan yang telah diberikan penulis yang memaparkan bahwa rasa nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil Trimester 3 semakin berkurang setelah dilakukannya terapi senam hamil dengan 4 kali kunjungan selama 8 hari. Dengan makin berkurangnya nyeri punggung yang dirasakan ibu tentulah tidur ibu semakin lebih nyenyak, badan terasa lebih bugar karena tidak terganggu lagi dengan rasa nyeri pada punggung, pinggang, Pundak dan leher. Dengan demikian, senam hamil dapat diyakini mengurangi nyeri pada punggung. Senam hamil dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk mengatasi keluhan nyeri punggung sehingga bidan dapat menerapkan senam hamil dalam memberikan asuhan pelayanan kebidanan pada ibu hamil untuk mengatasi nyeri punggung selama trimester III.

## **METODE**

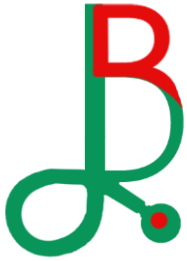
Metode pengambilan studi kasus dilakukan dengan penelitian permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Studi kasus asuhan kebidanan

dilaksanakan di PMB Dince Safrina Pekanbaru yang dilaksanakan pada tanggal 22 – 30 Mei 2022. Subjek pada asuhan kebidanan ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami rasa ketidaknyamanan nyeri punggung karena kondisi fisiologis kehamilan, dalam keadaan kehamilan yang sehat serta bersedia dilakukan asuhan kebidanan senam hamil. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam asuhan ini adalah dengan cara wawancara dan observasi dengan jenis pengumpulan data menggunakan jenis data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari hasil pengamatan langsung oleh penulis dan wawancara terhadap klien serta keluarga klien. Data sekunder di dapat dari pencatatan pada buku KIA ibu dan dari buku catatan ibu hamil di PMB tersebut. Manajemen kebidanan yang digunakan dalam merumuskan kasus adalah manajemen Varney dengan pendokumentasian asuhan kebidanan menggunakan pencatatan S-O-A-P. Instrumen yang digunakan adalah Informed Consent, Format asuhan kebidanan pada ibu hamil, alat periksa ibu hamil, matras, bantal, Video senam hamil, alat pengeras suara, ruangan yang nyaman, media promosi Kesehatan, peralatan dokumentasi dan alat tulis. Analisa data dilakukan dengan membandingkan antara data yang di peroleh dengan teori yang ada.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Pengkajian**

Pengkajian kunjungan pertama pada pasien dilaksanakan di PMB Dince Safrina pada tanggal 22 Mei 2022 pada pukul 16.15 WIB, Dari data subjektif diperoleh data bahwa ibu berumur 25 tahun hamil anak pertama; belum pernah keguguran dan keluhan yang dirasakan selama hamil adalah ibu merasa nyeri punggung 1 bulan yang lalu menyebabkan aktivitas dan tidur terganggu. Nyeri punggung yang dirasakan pada skala 4. Ibu merasa pergerakan janin aktif, tidak



pernah menderita penyakit menular dan tidak memiliki penyakit keturunan, Berat badan sebelum hamil 78 Kg dengan tinggi badan 170 cm, HPHT tanggal 13 Oktober 2021. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahawa: Keadaan umum ibu baik dan kesadaran compomentis, TB; 170 cm, BB: 98 Kg Kenaikan BB 20 Kg, tekanan darah 110/70 MmHg, nadi 86x/i, Suhu 36,6<sup>c</sup>, Pernafasan 20x/i, LILA: 31 Cm, IMT: 32, Payudara simetris, Putting payudara menonjol dan mengeluarkan ASI. Bagian abdomen tidak terdapat bekas operasi dan terdapat strechmarck gravidarum. Hasil palpasi: TFU 24 cm, janin hidup tunggal intra uterin dengan posisi presentasi kepala, Puka, belum masuk PAP, DJJ 126 x/m, Tafsiran berat janin berdasarkan rumus Johnson: 1.705 gr, tidak ada oedema pada ekstremitas bawah.

## **2. Assesment Kebidanan**

Dari data subjektif dan data objektif yang telah ditelusuri, maka assessment dari penelitian ini adalah P1A0H0 hamil TM III usia kehamilan 33 mg 4 hari, Keadaan Umum Baik dengan keluhan nyeri punggung.

## **3. Planing Kebidanan**

Hal yang direncanakan pada Planing pengkajian pertama adalah: Bina hubungan baik dengan ibu; Beritahu hasil pemeriksaan; Beritahu ibu penyebab nyeri dan ketidaknyamanan trimester III; Beritahu ibu tanda-tanda bahaya kehamilan trimester III; Beritahu tanda-tanda persalinan; Beritahu persiapan persalinan; Beritahu kebutuhan ibu hamil trimester 3; Nilai skala nyeri; KIE tentang senam hamil; Ajarkan senam hamil; Anjurkan ibu senam hamil; Kesepakatan untuk kunjungan ulang; Melakukan pendokumentasian.

## **4. Implementasi**

Implementasi selama asuhan yang diberikan adalah: Menjalin hubungan baik kepada ibu dan keluarga dengan penuh ramah dan sopan; Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarga bahwa keadaan ibu baik dan TTV dalam batas normal yakni TD : 110/70 mmHg, N : 86 x/m, P : 20 x/m, S : 36,6 ° C dan keadaan janin baik, letak janin presentasi kepala, djj 126 x/m, TBBJ 1705 gr; Memberitahu kepada ibu bahwa keluhan yang ia rasakan merupakan hal fisiologis atau normal yang terjadi pada hamil trimester 3 seperti nyeri punggung, nyeri pinggang, dan posisi tidur yang tidak nyaman. Penyebab nyeri adalah akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh ibu; Menjelaskan kepada ibu tanda-tanda bahaya kehamilan trimester III yaitu perdarahan, ketubah pecah dini, gerakan janin berkurang, bengkak pada kaki dan wajah; Memberitahu ibu tanda-tanda persalinan yaitu perut mulas-mulas, timbulnya semakin sering, keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir, keluar cairan ketuban; Memberitahu ibu persiapan melahirkan yaitu pakaian ibu dan bayi, persiapkan tabungan dan rencana tempat melahirkan serta rencanakan ikut KB setelah bersalin; Memberitahu ibu kebutuhan trimester 3 yaitu kebutuhan nutrisi yakni

- a) pola nutrisi : makanan beragam dengan pola gizi seimbang dan 1 porsi lebih banyak daripada sebelum hamil, perbanyak minum air sesering mungkin
- b) pola istirahat : menganjurkan ibu istirahat yang cukup minimal 7-8 jam dan usahakan tidur siang 1-2 jam
- c) exercise/senam hamil dapat membantu tubuh untuk siap menghadapi kelahiran; Pada penilaian skala nyeri sebelum dilakukan senam hamil, ibu menunjukkan *face rating pain* dengan hasil nilai 2. Dan



setelah dilakukan senam hamil, ditunjukkan kembali dengan nilai 2; Memberitahu ibu cara mengatasi keluhan yang ia rasakan dengan melakukan senam hamil, karena manfaat senam hamil selain menguatkan otot-otot punggung, paha dan membantu kelancaran proses persalinan senam hamil juga bermanfaat mengurangi keluhan yang membuat sulit tidur seperti nyeri punggung, pinggang, kaki kram, stres dan kecemasan; Mengajarkan kepada ibu cara melakukan senam hamil yaitu ;

- a) alat yang dibutuhkan adalah matras dan musik rileks
- b) gerakan senam hamil
  - gerakan pemanasan
  - gerakan inti ( gerakan duduk bersila, gerakan punggung, gerakan kupu-kupu, gerakan otot punggung )
  - gerakan pendinginan

Menganjurkan ibu untuk melakukan senam hamil 3x dalam seminggu dengan durasi 15 – 30 menit secara bertahap, Melakukan pendokumentasian Menyepakati jadwal kunjungan ulang tanggal 26 Mei 2022.

Evaluasi dari hasil implementasi tersebut adalah Ibu mengerti dan memahami hal yang telah disampaikan. Ibu semangat melakukan senam hamil secara teratur dan berjanji akan rutin melakukan senam hamil demi Kesehatan ibu dan janin.

Menurut [7] data subjektif menggambarkan pendokumentasian hasil pengumpulan data klien melalui anamnesa. Data subjektif yang ditemukan pada kunjungan 1 yaitu Ny.T usia kehamilan 33 minggu 4 hari, ibu mengatakan terganggunya tidur karena merasakan nyeri punggung dan merasakan gerakan janin. Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan [8] sebagian besar wanita hamil trimester III mengalami ketidaknyamanan trimester 3 seperti terganggunya tidur akibat keadaan perut yang

semakin membesar. Dengan demikian, adanya kesesuaian antara teori dan kasus.

Nyeri punggung akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri diakibatkan pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh. Nyeri punggung terjadi karena adanya hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan nyeri pada sendi [11]

Berdasarkan data subjektif ditemukan keluhan nyeri punggung ibu sebelum dilakukan senam hamil diukur dengan skala *face pain rating* berada di skala 2, dan setelah dilakukan senam hamil, dilihat kembali dengan nilai skala 2. Dan pada kunjungan 3 didapatkan hasil bahwa Ny.T mengatakan nyeri punggung yang dialaminya sudah berkurang dan dapat beristirahat atau tidur lebih nyenyak. Hal ini sesuai dengan [12] yang memaparkan bahwa senam hamil secara teratur dapat meredakan sakit punggung bawah, dan merangsang kegiatan otot dan sendi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh [13] didapatkan terdapat 20 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri dari 1 hingga 5. Setelah dilakukan senam hamil, terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah senam hamil dengan total nilai rata-rata penurunan yaitu 26 dan nilai *p.value* 0,000 yang artinya *Ho* ditolak berarti ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan penurunan nyeri punggung.

Dari data objektif kunjungan 1 sampai kunjungan 3 pada Ny.T didapatkan keadaan umum ibu baik, komposmentis, tanda-tanda vital dalam batas normal, berdasarkan hasil pemeriksaan *head to toe* semua dalam batas normal, dan hasil palpasi pada kunjungan ketiga TFU 29 cm, TBBJ 2.480 gr, bagian





terbawah janin belum masuk PAP, letak janin preskep. Pada pemeriksaan ekstremitas tidak dijumpai edema pada tungkai atas dan bawah serta hasil pemeriksaan Hb yakni 11,8 gr/dL. Dalam pemeriksaan berat badan ibu, ditemukan berat badan sebelum hamil dan sekarang naik menjadi 20 kg. Ibu hamil harus mencapai penambahan berat badan pada angka tertentu. Pada trimester 1 penambahan berat badan 2-4 kg, trimester 2 yakni 0,4 kg per minggu dan trimester 3 yaitu 0,5 kg per minggu (Siddiq, et.al., 2015). Peningkatan BMI >25% pada masa kehamilan meningkatkan resiko kelahiran besar dengan berat bayi lebih dari 4 kg.

Dalam kehamilan, pemeriksaan abdomen atau pemeriksaan Tinggi Fundus Uteri (TFU) menjadi salah satu pemeriksaan yang harus dilakukan oleh bidan. Pengukuran TFU dilakukan untuk menentukan pertumbuhan janin dan dapat dijadikan perkiraan usia kehamilan. Pada saat usia 33 minggu, berat badan janin normalnya berkisar antara 1500 – 2400 gr. Menentukan prakiraan berat badan janin ini bisa dilakukan melalui beberapa cara, namun yang di nilai paling akurat adalah dengan pemeriksaan Ultrasonografi (USG) [9]. Berdasarkan teori yang diperoleh, sejalan dengan tafsiran berat janin yang telah dihitung oleh penulis pada asuhan hari terakhir dengan usia kehamilan ibu 33 minggu 4 hari. Tafsiran berat badan janin tersebut adalah 2.480 gr.

Assesment merupakan pendokumentasian manajemen kebidanan yang diidentifikasi yaitu diagnosis/masalah, antisipasi masalah dan perlunya tindakan segera harus diidentifikasi menurut kewenangan bidan [7]. Assesment data disimpulkan sesuai dengan teori, kunjungan 1 yaitu GIPOAO UK 33 minggu 1 hari, keadaan umum ibu baik dengan nyeri punggung. Selanjutnya, assesment data kunjungan 3 yang disimpulkan dengan teori yang sudah dibahas

sebelumnya yaitu GIPOAO UK 34 minggu 2 hari, keadaan umum ibu baik, nyeri punggung sudah berkurang

Plan menggambarkan pendokumentasian tindakan dan evaluasi perencanaan, implementasi berdasarkan pengumpulan data subjektif, objektif, dan assesment sesuai kebutuhan pasien [7] Penatalaksanaan ibu hamil yaitu penulis melakukan bina hubungan baik dengan ibu, menyampaikan hasil pemeriksaan, menjelaskan penyebab nyeri, penanganan nyeri punggung, mengukur skala nyeri, informasikan nutrisi yang diperlukan ibu, informasikan tanda bahaya trimester III, edukasi tentang senam hamil, dilakukan senam hamil dan kesepakatan kunjungan ulang.

Selanjutnya plan pada kunjungan terakhir pada ibu hamil yaitu penulis menyampaikan hasil pemeriksaan, evaluasi kembali skala nyeri, lanjut penanganan nyeri punggung, pastikan kembali senam hamil yang sudah dilakukan, dan memberitahu tanda-tanda persalinan.

Nyeri punggung merupakan rasa tidak nyaman ibu selama masa kehamilan, seiring dengan penambahan usia kehamilan, postur tubuh ibu berubah. Relaksasi sendi sakroiliaka yang mengiringi perubahan postur, menyebabkan berbagai nyeri punggung setelah ketegangan yang berlebihan (Intan, 2018).

Penanganan nyeri punggung dengan melakukan senam hamil dapat bermanfaat bagi ibu, senam hamil yang dilakukan dapat mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Senam hamil juga melancarkan sirkulasi, menguatkan otot, merasakan efek relaksasi, mengatasi kecemasan dan meningkatkan rasa lebih nyaman atau mengurangi keluhan ibu bila melakukan latihan tersebut dengan rutin dan benar [10].



Salah satu faktor yang dapat menyebabkan nyeri punggung wanita hamil adalah tekanan pada otot punggung atau pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan, hal ini dapat ditangani dengan cara melakukan aktivitas secara hati-hati dan melakukan senam hamil. Menurut penelitian yang dilakukan [4] didapatkan bahwa dari 30 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung menjadi berkurang nyeri punggung yang dialaminya setelah dilakukan senam hamil pada ibu tersebut dengan rata tingkat nyeri yang diperoleh sebelum senam hamil sebesar 2,90 dan setelah senam hamil 1,70 sehingga terjadi penurunan sebesar 1,2 dan penurunan ini signifikan dengan nilai  $p < 0,0001$ .

Penulis memberitahu ibu bahwa senam hamil dapat dilakukan 3 kali dalam seminggu di sore atau malam hari dengan durasi 15-30 menit. Selanjutnya, penulis menjadwalkan kunjungan ulang 3x kunjungan selama 8 hari. Selain tatap muka langsung kepada pasien, penulis juga melakukan komunikasi melalui whatsapp untuk menanyakan keadaan ibu dan memantau keluhan yang ia rasakan. Pada kunjungan terakhir tanggal 30 Mei 2022 ibu mengatakan nyeri punggung yang ia rasakan sudah berkurang dari skala nyeri 2 menjadi skala nyeri 1 sehingga membuat tidur ibu menjadi nyenyak, dan membuat ibu merasa rileks setelah melakukan 3 kali senam hamil.

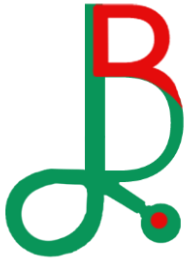
### **KESIMPULAN**

Asuhan kebidanan yang telah diberikan pada Ny. T ibu hamil trimester III usia kehamilan 33 minggu 4 hari dengan keluhan nyeri punggung sejak sebulan yang lalu telah dilaksanakan asuhan kebidanan senam hamil sebanyak 4 kali kunjungan selama 8 hari dari tanggal 22-30 Mei 2022 di BPM Dince Safrina Pekanbaru. Pendokumentasian yang dilakukan

menggunakan pendokumentasian S-O-A-P. Hasil asuhan yang diberikan dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung yang dirasakan Ny. T telah berkurang setelah diberikan asuhan senam hamil yang dilakukan 4 kali selama 8 hari dengan durasi 15-30 menit yang dilakukan secara bertahap. Nyeri yang dirasakan Ny. T sebelum dilakukan senam hamil adalah 4 jika di nilai dari Skala Intensitas Nyeri Numerik (1-10). Setelah dilakukan asuhan senam hamil oleh penulis, Ny. T mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan telah berkurang menjadi 1 setelah di nilai berdasarkan Skala Intensitas Nyeri Numerik (1-10).

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Prawihardjo, S. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka.
- [2] Varney, H. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan* (4th ed.). EGC.
- [3] Puspasari, H. (2019). *Pengaruh Endorphine Massage Pada Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Cicih Rukaesih Tahun 2018*.
- [4] Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III The Effect Of Gymnastics on Lower Back Pain Among Pregnant Women Trimester III. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 3(2), 40–45.
- [5] Harsono. (2013). *Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi*. Platinum.
- [6] Megasari, M. (2015). 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>



- [7] Handayani, S. R. (2017). *Bahan Ajar Kebidanan Dokumentasi Kebidanan* (p. 232).  
<http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/11/DAFIS-DAN-DOKUMENTASI-KEBIDANAN.pdf>
- [8] Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Modul Bahan Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- [9] Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan* (A. A.C (ed.)).
- [10] Widianti, A. (2010). *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Nuha Medika.
- [11] Delima, M., Moidaliza, & Susanti, N. (2015). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015*.
- [12] Aulia. (2014c). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Normal di Klinik Madina Palembang*.
- [13] Fitriani. (2018). *Asuhan Persalinan Konsep Persalinan Secara Komprehensif Dalam Asuhan Kebidanan*. Pustaka Baru Press.