

Penatalaksanaan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Poskesdes Lego Desa Lego Kec. Tamangalle Kab. Polman Provinsi Sul-Bar

Management of Pregnant Gymnastics to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Poskesdes Lego Lego Village, Tamangalle District, Polman Regency, Sul-Bar Province

¹Nur Fadhilah, ¹Rasmawati, ¹Sukmawati Sulfakar

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Stikes Bina Bangsa Majene

Korespondensi: N. Fadhilah, fadhilahnur563@yahoo.com

Naskah Diterima: 8 Maret 2024. Disetujui: 29 April 2024. Disetujui Publikasi: 30 April 2024

Abstract. Back pain during pregnancy peaks at week 24 to week 28, when abdominal enlargement reaches its maximum. Pregnancy and childbirth are natural processes that can cause pain. However, many women feel the pain more severely than they should because they are affected by panic and stress. This is known as the fear-tension-pain concept, where fear triggers tension or panic which causes muscles to stiffen and ultimately increases pain. Overcoming this discomfort requires non-conventional therapy, one of which is pregnant gymnastics. Based on this, the community service team conducted the implementation of pregnant exercises for third-trimester pregnant women with the aim that pregnant women can do pregnant exercises independently at home and reduce complaints of back pain they experience. This training method is carried out using lectures and demonstrations of pregnant exercises. Implementation was carried out 1x / once a week for 1 month at Poskesdes Lego Lego Village, Tamangalle Kec. Tamangalle, Polman Regency in January 2024 which 20 pregnant women attended. The care method used is qualitative with case research (CSR) by collecting pre-test and post-test data with pain scale observation using Numeric Rating Scale (NRS) measurement. Physical training of pregnant women to prepare for their labor through pregnancy exercises is considered effective as a preventive measure for pregnant women in preparing for their labor. It can reduce the intensity of back pain in Trimester III pregnancy.

Keywords: *Back Pain, gymnastics implementation, pregnant women.*

Abstrak. Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, saat terjadi pembesaran abdomen mencapai titik maksimum. Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses alami yang dapat menimbulkan rasa sakit. Namun, banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena dipengaruhi oleh rasa panik dan stress. Hal ini dikenal sebagai konsep fear-tension-pain (takut-tegang-sakit), yaitu rasa takut memicu ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya meningkatkan rasa sakit. Mengatasi rasa ketidaknyamanan tersebut dibutuhkan terapi non konvensional salah satunya senam hamil. Berdasarkan hal tersebut tim pengabdian Masyarakat melakukan pelaksanaan senam hamil bagi ibu hamil trimester III dengan tujuan agar ibu hamil dapat melakukan senam hamil secara mandiri di rumah serta mengurangi keluhan nyeri punggung yang dialaminya. Metode pelatihan ini dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi senam hamil. Pelaksanaan dilakukan 1x/minggu selama 1 bulan di Poskesdes Lego Desa Lego Kec. Tamangalle, Kab. Polman pada bulan Januari 2024 yang diikuti

oleh 20 orang ibu hamil. Metode asuhan yang digunakan adalah kualitatif dengan *case research* (CSR) dengan pengambilan data pre test dan post test dengan observasi skala nyeri menggunakan pengukuran *Numeric Rating Scale (NRS)*. Melatih fisik ibu hamil untuk persiapan persalinannya melalui senam hamil dinilai efektif sebagai tindakan preventif ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya serta dapat menurunkan intensitas nyeri punggung dalam kehamilan Trimester III.

Kata Kunci: *Nyeri punggung, pelaksanaan senam, ibu hamil.*

Pendahuluan

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses alami yang dapat menimbulkan rasa sakit. Namun, banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stress. Hal ini dikenal sebagai konsep *fear-tension-pain* (takut-tegang-sakit), di mana rasa takut memicu ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya meningkatkan rasa sakit (Faridah & Anita, 2024). Menurut Badan Kesehatan Dunia (Dawson,dkk 2018) memperkirakan ada sekitar 145.000.000 wanita hamil di seluruh dunia, dan sekitar 289.000 wanita meninggal saat melahirkan (Sari dkk., 2024).

Angka kematian ibu (AKI) saat ini masih jauh dari target Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/ Sustainable Development Goals (SDGs) yakni 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Meskipun telah banyak Upaya yang dilakukan oleh pemerintah, AKI belum turun secara signifikan. Kematian ibu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui antenatal care yang teratur. Mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur. Salah-satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil adalah senam hamil.

Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Pada masa kehamilan, seiring dengan membesarnya uterus, pusat gravitasi berpindah ke arah depan dan perpindahan ini menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur semacam ini akan bergantung pada kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Perubahan ini sering kali, namun tidak selalu, memicu lengkung lumbar (*lordosis*) dan lengkung kompensasi spinalis toraktik (*kifosis*) (Suryani & Handayani, 2018).

Wanita hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan selama kehamilan agar kandungannya tetap sehat serta mengurangi masalah-masalah yang umum timbul seperti spasme, varises, hipertensi, edema, nyeri pinggang, sesak napas, kesulitan tidur, dan masalah lainnya. Perubahan tingkat hormon selama kehamilan mempengaruhi fungsi sistem yang ada dalam tubuh ibu hamil. Perubahan hormon tidak hanya secara langsung memengaruhi siklus tidur bangun dan struktur tidur, tetapi juga dapat memengaruhi perubahan fisik dan mental tertentu yang dapat mengganggu tidur (Carrazoni dkk., 2023).

Senam hamil merupakan suatu metode 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 (Muharja Bihalia dkk., 2024). Frekuensi senam hamil efektif dilakukan 2 kali dalam seminggu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami *low back pain* (nyeri punggung bawah) pada kehamilannya. Di Daerah Istimewa Yogyakarta sekitar 65% dari seluruh ibu hamil mengalami *low back pain* (nyeri punggung bawah) (Muharja Bihalia dkk., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Ge juga didapatkan 45% wanita hamil mengalami nyeri punggung dan meningkat sampai 69% pada minggu ke-28 kehamilan (Ge dkk., 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Perera dkk., 2023) menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung bawah.

Poskesdes Lego terletak di Kecamatan Tamangalle, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat. Ibu hamil di Desa Lego berjumlah 20 orang. Sebanyak 20 ibu hamil mengalami nyeri punggung selama memasuki Trimester III kehamilan. Lokasi desa Lego berada di atas gunung yang lumayan jauh dan akses keluar masuk desa sangat minim membuat ibu-ibu hamil sangat kesulitan mendapatkan fasilitas Kesehatan yang memadai sehingga kurang mengetahui tentang senam hamil dan manfaat senam hamil. Poskesdes Lego yang terdapat di Desa Lego pun terjadwal tim kesehatannya yang datang hanya 1x/minggu.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 04 Desember 2023 dengan mewawancarai Bidan Koordinator senam hamil Puskesmas Kec. Tamangalle mengatakan bahwa Puskesmas memiliki program senam hamil yang rutin dijalankan setiap minggunya. Namun karena susahnya medan jangkauan ke Desa Lego yang berada di daerah pegunungan, maka program senam hamil ini dihentikan dan sudah dijalankan kembali pada awal tahun 2024. juga mewawancarai 20 ibu hamil dan hampir keseluruhan mengalami nyeri punggung bagian bawah sejak memasuki usia kehamilan trimester II sampai memasuki trimester III. Upaya yang telah dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung tersebut yaitu dengan memijat punggung dan istirahat. Ketika peneliti menanyakan mengenai aktivitas olahraga seperti senam hamil, mereka mengatakan tidak pernah melakukan senam hamil.

Berdasarkan hal tersebut tim pengabdian kepada masyarakat membuat pelaksanaan senam hamil untuk ibu-ibu hamil Trimester III di Poskesdes Lego Desa Lego Kec. Tamangalle, Kab. Polman Sul-Bar. Tujuan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu ibu hamil dapat mempersiapkan keadaan fisiknya, dengan melakukan senam hamil secara mandiri di rumah serta mengurangi keluhan nyeri punggung yang dialaminya selama Trimester III kehamilan.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Tempat kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Poskesdes Lego Desa Lego Kec. Tamangalle Kab. Polman, Provinsi SUL-BAR. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Januari 2024.

Khalayak Sasaran. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu hamil di Desa Lego sebanyak 20 orang. Peserta ini dipilih yang memiliki minat untuk mengikuti pelatihan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung dan memudahkan proses persalinannya.

Metode Pengabdian. Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah dirumuskan maka pendekatan yang dilakukan untuk mewujudkan keberhasilan kegiatan ini menggunakan dua metode. Metode pengabdian yang digunakan pada pengabdian ini adalah studi eksperimen menggunakan strategi dan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus atau *Case Study Research* (CSR). Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Poskesdes Lego Desa Lego Kec. Tamangalle Kab. Polman dengan 20 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di usia kehamilan Trimester III (28-41 minggu). Pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan cara melakukan observasi skala nyeri menggunakan skala nyeri Numerik Rating Scale (NRS) sebelum dan setelah senam hamil. Pada hari pertama sebelum dilakukan senam hamil, nyeri diukur terlebih dahulu, kemudian setelahnya barulah dilakukan pelaksanaan senam hamil 1 kali dalam seminggu selama 1 bulan, total 4 kali senam hamil secara keseluruhan kemudian setelah itu Kembali mengukur skala nyeri dengan menggunakan Numerik Rating Scale (NRS). Persiapan ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil, meliputi: memastikan

kondisi ibu dan janin sehat, menganjurkan ibu hamil agar tidak terlalu kenyang, senam hamil dilakukan pada pagi hari atau petang. Mengenakan pakaian longgar, melakukan latihan sesuai kemampuan dan menghentikan senam jika ada tanda-tanda pengurangan gerakan janin, pusing, mual, timbul kontraksi rahim, perdarahan, pecah ketuban, nyeri persendian dll. Alat-alat yang dibutuhkan meliputi matras/karpet. Pelaksanaan senam hamil didampingi oleh bidan dan dosen kebidanan. Sebelum senam hamil dilakukan pengukuran tanda-tanda vital dan skrining untuk memastikan syarat terpenuhi. Setelah dilakukan skrining dan tidak ditemukan kontraindikasi maka dilanjutkan dengan pelaksanaan senam hamil selama ± 60 menit sebanyak 2 kali dalam 1 minggu selama 4 minggu (1 bulan)

Indikator Keberhasilan. Pelaksanaan Senam Hamil yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat ± 4 minggu pelaksanaan senam hamil ini. Diharapkan terjadi penurunan tingkat nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil Trimester III dengan pengukuran *Numeric Rating Scale (NRS)*. Sehingga di dapatkan masing-masing nilai *Numeric Rating Scale (NRS)* 0 dan 1. Perubahan nilai menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan senam hamil selama ± 4 minggu dengan pengukuran *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karena gerakan-gerakan pada senam hamil dapat memberikan efek relaksasi otot-otot dan memperlancar aliran darah sehingga nyeri dapat berkurang.

Metode Evaluasi. Metode evaluasi yang digunakan adalah dengan melihat hasil pre-test (sebelum) dan post-test (sesudah) yang dijawab pada saat penyuluhan kegiatan pengabdian kepada ibu hamil, untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Hasil dan Pembahasan

A. Pelaksanaan Senam Hamil

Pada Gambar 1 terlihat Kegiatan pelaksanaan Senam Hamil yang dilakukan di Poskesdes Lego, diikuti oleh para ibu hamil Trimester III secara antusias.

B. Karakteristik Responden Pengabdian

Tabel 1 menunjukkan bahwa Sebagian besar ibu hamil di Poskesdes Lego Desa Lego adalah ibu hamil yang mengalami keluhan Nyeri punggung di Trimester III Kehamilan. Dengan Tingkat Numerik Rating Scale (NRS) rata-rata berada di Tingkat nyeri sedang 3–6 NRS.

Berdasarkan hasil observasi para responden diketahui bahwa terdapat 2 perbedaan yang mencolok yakni kebanyakan responden memiliki perbedaan Usia kehamilan dan Paritas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung ini dipengaruhi oleh beberapa faktor resiko diantaranya yaitu, paritas dan usia kehamilan, dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Paritas

Dari hasil anamnesa dan pengumpulan data di ketahui bahwa beberapa responden ± 8 ibu hamil yang mengalami kehamilan pertama (primigravida) dan ± 12 ibu hamil yang mengalami kehamilan kedua atau lebih (multigravida). Berdasarkan data tersebut didapatkan perbedaan skala nyeri responden dapat disimpulkan bahwa paritas merupakan salah satu faktor resiko yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Fithriyah dalam Arummega (2022) bahwa pada ibu multipara dan grandemultipara dapat lebih beresiko dikarenakan otot-otot sudah melemah, sehingga otot sudah tidak maksimal dalam menopang uterus yang semakin membesar sehingga terjadilah nyeri punggung.



Gambar 1. Kegiatan pelaksanaan senam hamil

2. Usia Kehamilan

Usia kehamilan responden rata-rata sedang hamil >7-8 bulan dan mengalami nyeri punggung yang semakin intens setelah memasuki usia 7 bulan. Berdasarkan hasil anamnesis tersebut sesuai dengan teori menurut Astuti dalam Rahmawati (2016) mengemukakan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III mencapai 70% akibat dari perubahan-perubahan fisiologis pada masa kehamilan yang menimbulkan ketidaknyaman yaitu nyeri punggung (Rahmawati, 2016). Menurut Brydal dalam Arummega (2022) bahwa nyeri punggung terjadi ketika usia kehamilan memasuki 20–28 minggu hingga menjelang persalinan, dan kasusnya lebih banyak ditemukan pada usia kehamilan trimester III (Arummega, 2022).

Menurut Luciana dalam Lailiyana (2019) Saat usia kehamilan memasuki trimester III otot-otot akan meregang dan otot saraf tertekan akan mengakibatkan rasa sakit, nyeri dan kaku pada daerah punggung bawah (Agustina dkk., 2023).

Nyeri punggung juga bisa dipengaruhi karena strain yang terjadi pada otot punggung, tendon dan ligament yang dapat terjadi apabila ibu melakukan aktivitas sehari-hari secara berlebihan. Selama proses kehamilan akan terjadi perluan pada sendi, jaringan kolagen, jaringan ikat dan peningkatan steroid yang dapat

menyebabkan sendi relaksasi dan terjadi mobilitas sendi panggul (Purnamasari & Widyawati, 2019).

Tabel 1: Skala Nyeri Sebelum Senam Hamil

No	Tgl	Nama	Paritas	Umur kehamilan	Skala nyeri sebelum senam hamil												
					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1		Ny. S	G1P0A0	36 minggu				√									
2		Ny. S	G5P2A3	36 – 37 minggu						√							
3		Ny. I	G1P0A0	29 minggu					√								
4		Ny. S	G4P2A2	28 – 30 minggu								√					
5		Ny. A	G4P3A0	30 – 32 minggu				√									
6	1 Jan 2024	Ny. G	G5P4A0	28 minggu				√									
7		Ny. A	G1P0A0	31-32 minggu				√									
8		Ny. V	G6P4A2	37 minggu						√							
9		Ny. T	G1P0A0	29 – 31 minggu								√					
10		Ny. A	G4P2A2	38 minggu			√										
11		Ny. B	G1P0A0	29 minggu					√								
12		Ny. A	G2P1A0	33 minggu				√									
13		Ny. C	G1P0A0	33 – 34 minggu					√								
14		Ny. A	G1P0A0	35 minggu			√										
15	2 Jan 2024	Ny. R	G4P3A1	34 minggu				√									
16		Ny. D	G5P3A2	33 minggu				√									
17		Ny. P	G4P3A0	30 – 32 minggu				√									
18		Ny. S	G3P2A0	35 minggu					√								
19		Ny. L	G4P3A0	36 minggu				√									
20		Ny. M	G1P0A0	30 minggu			√										

Hasil skala nyeri dari observasi sesudah pelaksanaan senam hamil selama 2 minggu dengan pengukuran skala nyeri Numeric Rating Skale yaitu didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 2: Skala Nyeri Sesudah Senam Hamil Minggu ke – 1 & 2

No	Tgl	Nama	Paritas	Umur kehamilan	Skala nyeri sebelum senam hamil													
					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1		Ny. S	G1P0A0	36 minggu				√										
2		Ny. S	G5P2A3	36 – 37 minggu				√										
3		Ny. I	G1P0A0	29 minggu			√											
4		Ny. S	G4P2A2	28 – 30 minggu			√											
5	7 – 21 Jan 2024	Ny. A	G4P3A0	30 – 32 minggu			√											
6		Ny. G	G5P4A0	28 minggu				√										
7		Ny. A	G1P0A0	31-32 minggu			√											
8		Ny. V	G6P4A2	37 minggu			√											

No	Tgl	Nama	Paritas	Umur kehamilan	Skala nyeri sebelum senam hamil																
					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
9		Ny. T	G1P0A0	29 – 31 minggu	√																
10		Ny. A	G4P2A2	38 minggu	√																
11		Ny. B	G1P0A0	29 minggu				√													
12		Ny. A	G2P1A0	33 minggu				√													
13		Ny. C	G1P0A0	33 – 34 minggu	√																
14		Ny. A	G1P0A0	35 minggu	√																
15		Ny. R	G4P3A1	34 minggu				√													
16		Ny. D	G5P3A2	33 minggu	√																
17		Ny. P	G4P3A0	30 – 32 minggu	√																
18		Ny. S	G3P2A0	35 minggu				√													
19		Ny. L	G4P3A0	36 minggu	√																
20		Ny. M	G1P0A0	30 minggu	√																

Tabel 2 di atas memperlihatkan nilai post tes, dengan penurunan nilai nyeri punggung ibu hamil Trimester III masing-masing 0, 1 dan 2. Perubahan nilai menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan senam hamil selama ±2 minggu dengan pengukuran *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Tabel 3: Skala Nyeri Sesudah Senam Hamil Minggu ke – 3 & 4

No	TGL	Nama	Paritas	Umur kehamilan	Skala nyeri sebelum senam hamil																	
					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
1		Ny. S	G1P0A0	36 minggu	√																	
2		Ny. S	G5P2A3	36 – 37 minggu	√																	
3		Ny. I	G1P0A0	29 minggu	√																	
4		Ny. S	G4P2A2	28 – 30 minggu	√																	
5	21Jan s/d 4	Ny. A	G4P3A0	30 – 32 minggu	√																	
6	Feb	Ny. G	G5P4A0	28 minggu	√																	
7	2024	Ny. A	G1P0A0	31-32 minggu	√																	
8		Ny. V	G6P4A2	37 minggu	√																	
9		Ny. T	G1P0A0	29 – 31 minggu	√																	
10		Ny. A	G4P2A2	38 minggu	√																	
11		Ny. B	G1P0A0	29 minggu	√																	
12		Ny. A	G2P1A0	33 minggu	√																	
13		Ny. C	G1P0A0	33 – 34 minggu	√																	
14		Ny. A	G1P0A0	35 minggu	√																	
15		Ny. R	G4P3A1	34 minggu	√																	
16		Ny. D	G5P3A2	33 minggu	√																	
17		Ny. P	G4P3A0	30 – 32 minggu	√																	
18		Ny. S	G3P2A0	35 minggu	√																	
19		Ny. L	G4P3A0	36 minggu	√																	
20		Ny. M	G1P0A0	30 minggu	√																	

C. Keberhasilan Kegiatan.

Tabel 3 di atas memperlihatkan nilai post tes, dengan penurunan nilai nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III masing-masing 0 dan 1. Perubahan nilai menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan senam hamil selama ± 4 minggu dengan pengukuran *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karena gerakan-gerakan pada senam hamil dapat memberikan efek relaksasi otot-otot dan memperlancar aliran darah sehingga nyeri dapat berkurang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lilis D.N (2019) didapatkan bahwa dari 30 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, menjadi berkurang nyeri punggungnya 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 $p < 0,0001$, serta pada Asuhan kebidanan yang dilakukan Ivanka & Kiki (2023) di dapatkan hasil nyeri punggung yang dirasakan Ny. T telah berkurang setelah diberikan asuhan senam hamil sebanyak 4 kali selama 8 hari dengan durasi 15-30 menit secara bertahap nyeri yang dirasakan Ny. T sebelum dilakukan senam hamil adalah 4 jika di nilai dari Skala Intensitas Nyeri Numerik. Setelah dilakukan asuhan senam hamil keluhan nyeri yang dirasakan telah berkurang menjadi 1 di nilai berdasarkan Skala Intensitas Nyeri Numerik (1-10).

Kesimpulan

Pelaksanaan Senam Hamil oleh tim pengabdian kepada masyarakat di Poskesdes Lego Desa Lego Kec. Tamangalle Kab. Polman, Provinsi SUL-BAR mendapat respon positif dari masyarakat. Kegiatan ini memberikan wawasan kepada ibu-ibu hamil bahwa kegiatan senam hamil menjadi kebutuhan ibu hamil Trimester III untuk mengurangi nyeri punggung, ketidaknyamanan selama hamil tua. Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III secara bertahap terjadi penurunan pada ± 4 minggu pelaksanaan senam hamil ini. Di dapatkan masing-masing nilai *Numeric Rating Scale (NRS)* 0 dan 1. Perubahan nilai menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan senam hamil selama ± 4 minggu dengan pengukuran *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karena gerakan-gerakan pada senam hamil dapat memberikan efek relaksasi otot-otot dan memperlancar aliran darah sehingga nyeri dapat berkurang.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih kepada kepala Desa, ketua RT, Bidan Koordinator Poskesdes Lego dan ibu-ibu hamil di Poskesdes Lego Desa Lego Kec. Tamangalle Kab. Polman, Provinsi SUL-BAR. Selain itu mahasiswa serta tim pengabdian kepada masyarakat, Prodi Kesehatan Masyarakat, Stikes Bina Bangsa Majene.

Referensi

- Agustina, D., Novamaria, D., Sativani, Z., Yulianti, D. D., Etsu, D., Nurqolbi, F., & Immanuel, D. (2023). Penyuluhan dan Senam Hamil Untuk Penanggulangan Nyeri Kehamilan di Desa Ciangsana Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 18–26. <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2022.136>.
- Carrazoni, G. S., das Neves, B. H. S., dos Santos Soares, M., Lima, K. R., & Mello-Carpes, P. B. (2023). Starting maternal exercise, unlike reducing the intensity of exercise during pregnancy, prevents memory deficits in female offspring

- subject to maternal deprivation. *Brain Research*, 1808(January).
<https://doi.org/10.1016/j.brainres.2023.148337>.
- Dawson, K., Newton, M., Forster, D., & McLachlan, H. (2018). Comparing caseload and non-caseload midwives' burnout levels and professional attitudes: A national, cross-sectional survey of Australian midwives working in the public maternity system. *Midwifery*, 63(April), 60–67.
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.04.026>.
- Faridah, I., & Anita, N. (2024). Pengaruh senam hamil dan pemberian minyak zaitun dalam proses persalinan di tpmb umi indry cilegon banten. *Jurnal Ners*, 8(7), 390–395.
- Ge, A. W., Cao, S., Shen, F., & Wang, Y. (2019). Determination of Exercise Attitudes of Women of Reproductive Age in Pregnancy. *Carbohydrate Polymers*, 115147.
<https://doi.org/10.1016/j.eurox.2024.100294>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Profil Kesehatan Indonesia 2016. In *Profil Kesehatan Provinsi Bali*.
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf>
- Muharja Bihalia, S., Nuryanti Zulala, N., & Luluk, K. D. (2024). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III di Puskesmas Kasihan I Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 142–152.
- Perera, M., Hawk, G. S., Nagpal, T. S., & Tinius, R. A. (2023). Social support for exercise from pregnancy to postpartum and the potential impact of a mobile application: A randomized control pilot trial in Southern United States. *Preventive Medicine Reports*, 36(October), 102485.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102485>
- Sari, E. P., Sari, R. G., & Hamid, S. A. (2024). Peningkatan pengetahuan tentang pentingnya melakukan senam hamil di rsia yk madira tahun 2023. 1(November 2023), 1–4.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 5(01), 33–39.

Penulis:

Nur Fadhilah, Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Bina Bangsa Majene, Email:
fadhilahnur563@yahoo.com

Rasmawati, Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Bina Bangsa Majene, Email:
w.rasma25@yahoo.com

Sukmawati Sulfakar, Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Bina Bangsa Majene, Email:
sukmarebella@gmail.com

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Fadhilah, N., Rasmawati, & Sukmawati, S. (2024). Penatalaksanaan Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Di Poskesdes Lego Desa Lego Kec. Tamangalle Kab. Polman Provinsi Sul-Bar. *Jurnal Panrita Abdi*, 8(2),466-474.