

Original Article*)

Efektifitas Kelas Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Di Poli Obgyn RSUD Cimacan*(Effectiveness of Pregnancy Women's Classes on Back Pain at the Ob-gyn Clinic of Cimacan Regional Hospital)***Purwanti Budi Aseh¹, Retno Sugesti²**¹*Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia*Email correspondent budiasehpurwanti@gmail.com**Abstract**

Introduction: According to WHO in 2014 the incidence of pregnant women with back pain was 50-80% of pregnant women complained of back pain which is quite disturbing during pregnancy. This study aims to determine the effectiveness of the Pregnancy Class for Back Pain in Pregnant Women at the Obgyn Polyclinic at Cimacan Hospital in 2022.

Methods: The type of research used in this study was a pre-experimental study (pre-experiment design).

Results: Based on the results of the study on the effect of pregnant women's class on back pain at the Obgyn Polyclinic at Cimacan Hospital, it can be concluded that there is a difference before class pregnant women experience pain with a scale of 4 (slight pain) and 6 (slightly more pain).

Discussion: It is hoped that the RSUD will improve programs that support health and knowledge for pregnant women about complaints that commonly occur in pregnancy and how to handle them, one of which is by maximizing the availability of classes for pregnant women

Keywords: pregnancy class, back pain

Artikel

Disubmit (Received) : 10 June 2023

Diterima (Accepted) : 19 October 2023

Diterbitkan (Published) : 19 October 2023

Copyright: © 2023 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Kehamilan menurut *World Health Organization* (WHO) menjelaskan definisi kehamilan yang ada dalam bahasa Inggris menyebutkan sebagai *pregnancy*, menurut WHO *pregnancy* atau kehamilan adalah proses kehamilan 9 bulan atau lebih dimana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang didalam rahimnya.¹ Kehamilan menurut data Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengacu pada definisi hamil yaitu kondisi dimana sel telur dibuahi oleh sperma hingga pada akhirnya menghamil janin dan rahim. Pengertian lain tentang kehamilan juga dijelaskan oleh Badan Kependudukan Dan KB Nasional (BKKBN) kehamilan merupakan sebuah proses bertemunya sel telur yang sudah matang dengan segera hingga pada akhirnya terbentuk sel baru yang akan tumbuh. Proses kehamilan itu sendiri bisa terjadi karena bertemunya sel sperma dengan sel telur matang pada wanita.¹

Kehamilan adalah pasca peristiwa bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma. Kehamilan berlangsung sekitar 10 bulan atau 9 bulan kalender atau 40 minggu atau 280 hari dari hari pertama haid terakhir.² Proses pembuahan dimulai dengan masa pembuahan, sering didefinisikan sebagai penyatuan sel telur dan sperma, menandai awal kehamilan. Peristiwa ini bukanlah peristiwa tunggal melainkan rangkaian peristiwa yang melingkupinya.³

Salah satu adaptasi fisiologis pada sistem muskuloskeletal adalah perubahan posisi tubuh pada ibu hamil terutama pada ibu usia kehamilan sekitar 25-40 minggu.⁴ Terkadang diusia kehamilan tersebut ibu hamil mengalami keluhan-keluhan seperti kejang pada tungkai kaki, pembengkakan ringan sampai berat di pergelangan kaki, bahkan terjadi juga pada tangan dan wajah, terasa tertekan atau sakit pada panggul serta meningkatnya kekakuan dan juga terasanya Nyeri Punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri dibagian lumbal, lumbosakral, atau didaerah leher. Nyeri punggung diakibatkan oleh regangan otot atau tekanan pada akar saraf dan biasanya dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku dibagian punggung.⁵ Nyeri punggung bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Nyeri punggung bawah dihubungkan dengan lordosis yang diakibatkan karena peningkatan berat uterus yang menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh.⁶ Sedangkan definisi dari nyeri punggung bawah adalah nyeri yang timbul dari struktur tulang spinal dan paraspinal di daerah lumbosakral.⁷ Nyeri punggung bawah bisa dikurangi dengan melakukan latihan punggung. Senam punggung merupakan salah satu gerakan yang dilakukan dalam rangkaian senam hamil untuk ibu hamil.⁸

Seiring bertambahnya usia kehamilan nyeri punggung jenis ini biasanya semakin parah karena nyeri ini disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi dan postur tubuh wanita. Perubahan ini disebabkan oleh berat rahim yang membesar. Jika seorang wanita tidak memperhatikan postur tubuhnya, dia akan membungkuk ke belakang karena peningkatan lordosis. Lengkungan ini kemudian meregangkan otot punggung, menyebabkan rasa sakit atau nyeri. Sakit punggung juga bisa disebabkan oleh membungkuk berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan mengangkat beban, apalagi jika sebagian atau semua aktivitas tersebut dilakukan saat wanita sedang lelah. Kegiatan ini meningkatkan peregangannya. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting untuk menghindari ketegangan otot jenis ini.⁵

Menurut WHO pada tahun 2014 angka kejadian ibu hamil dengan nyeri punggung sebanyak 50-80% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung yang cukup mengganggu selama kehamilan. Dari hasil berbagai pelaporan disebutkan pada ibu hamil di Indonesia tahun 2014 wanita yang mengalami nyeri punggung mencapai 90% selama kehamilan sehingga penempatan nyeri punggung sebagai gangguan yang serius pada kehamilan. Berdasarkan hasil penelitian Rizka tahun 2015 di Propinsi Jawa Barat diperkirakan 65% dari 100% yang mengalami kehamilan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan saat hamil pada tahun 2013 mencapai 86% kemudian pada tahun 2014 ada peningkatan mencapai 93% yang dikeluhkan saat kehamilan kebanyakan nyeri punggung.⁹

Dari hasil Survey awal pada ibu hamil di RSUD Cimacan Februari 2022 didapat 155 ibu hamil pada Trimester III sebanyak 138 orang (90%) dengan keluhan nyeri punggung; 8 orang (6%) dengan

keluhan nocturia; 6 orang (3%) dengan keluhan kontipasi dan 3 orang (1%) dengan keluhan obesitas dan ibu hamil yang tidak ada keluhan. Dampak jangka pendek nyeri punggung pada kehamilan menyebabkan ketidaknyamanan saat beraktifitas dan saat istirahat atau tidur menjadi sulit. Sedangkan Dampak jangka panjang nyeri punggung pada kehamilan kemungkinan besar sulit untuk diatasinya dan dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari sangat terganggu apabila berlanjut sampai pasca melahirkan dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit diatasi untuk diobati tau susah disembuhkan. Untuk mengurangi rasa nyeri punggungnya dengan cara beristirahat dari aktifitas mengusap-ngusap bahkan sampai memijat-mijat punggung dengan menggunakan minyak.

Kelas ibu hamil ini merupakan kesempatan untuk belajar tentang kesehatan ibu hamil secara bersama-sama dalam pertemuan tatap muka secara berkelompok dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam kaitannya dengan kehamilan, perawatan antenatal, persalinan dan perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyebaran penyakit dan akta kelahiran. Saat ini penyuluhan kesehatan ibu dan bayi masih banyak dilakukan melalui konsultasi pribadi atau kasus per kasus pada saat pemeriksaan kandungan ibu atau pada saat kegiatan posyandu. Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar bagi ibu hamil dengan usia kehamilan antara 20 sampai 32 minggu, dengan peserta maksimal 10 orang. Dalam pembelajaran ini, ibu hamil belajar berdiskusi dan bertukar pengalaman tentang topik kesehatan ibu-anak (KIA) secara komprehensif dan sistematis. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui Seberapa Efektifkah Kelas Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Poli Obgyn RSUD Cimacan tahun 2022.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pra-experiment (*pra-experiment design*). Rancangan ini digunakan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat hanya dengan cara melibatkan satu kelompok subjek sehingga tidak ada control yang ketat terhadap variabel. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang datang ke Poli Obgyn RSUD Cimacan. Tercatat pada setiap bulannya ibu hamil yang datang ke Poli Obgyn RSUD Cimacan mencapai 150 ibu hamil. Itu artinya populasi pada penelitian ini berjumlah 150 ibu hamil. Sampel penelitian ini diambil dari populasi dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel secara sengaja berdasarkan pertimbangan peneliti dengan kriteria eksklusi dan inklusi dikehendaki peneliti.

Besar sampel yang digunakan untuk kelompok eksperimen adalah 20 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini lembar observasi ibu hamil yang mengikuti kelas hamil mengalami nyeri punggung dan lembar observasi ibu hamil yang mengikuti kelas hamil yang tidak mengalami nyeri punggung. Peneliti menetapkan responden yang akan mendapatkan intervensi berupa pemberian conseling dan kelas ibu hamil. Peneliti akan melakukan pengambilan data berupa mengikuti kegiatan kelas hamil mengevaluasi hasil observasi setelah melakukan kelas hamil.

Hasil

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian mengenai efektivitas kelas ibu hamil terhadap nyeri punggung terhadap 20 responden yang dilaksanakan di Poli Obgyn RSUD Cimacan didapatkan hasil penelitian yang diuraikan dibawah ini:

Karakteristik Responden

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	20-25 Tahun	3	15%
2	26-30 Tahun	7	35%
3	31-35 Tahun	8	40%
4	36-40 Tahun	2	10%
	Total	20	100%

Sumber: SPSS Statistic Windows Versi 25

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden yang berusia diantara 20-25 tahun sebanyak 3 responden (15%); 26-30 tahun sebanyak 7 responden (35%); 31-35 tahun sebanyak 8 responden (40%); dan 36-40 tahun 2 responden (20%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1	IRT	12	60%
2	Karyawan	3	15%
3	Wirausaha	5	25%
	Total	20	100%

Sumber: SPSS Statistic Windows Versi 25

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga 5 responden (25%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan**Tabel 3.** Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	SD	1	5%
2	SMP	1	5%
3	SMA/SMK	14	70%
4	Diploma/Sarjana	4	20%
	Total	20	100%

Sumber: SPSS Statistic Windows Versi 25

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pendidikan terakhir responden SD sebanyak 1 responden (5%); SMP sebanyak 1 responden (5%); SMA/SMK sebanyak 14 responden (70%); dan Diploma/Sarjana sebanyak 4 responden (20%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan**Tabel 4.** Distribusi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

No	Usia Kehamilan	Frekuensi	Persentase
1	13 - 16 Minggu	5	25%
2	17 - 21 Minggu	7	35%
3	22 - 26 Minggu	6	30%
4	27 - 30 Minggu	2	10%
	Total	20	100%

Sumber: SPSS Statistic Windows Versi 25

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa responden dengan usia kehamilan 13-16 minggu sebanyak 8 responden (19,5%); 17-21 minggu sebanyak 10 responden (24,4%); 22-26 minggu sebanyak 13 responden (31,7%); dan usia kehamilan 27-30 minggu sebanyak 10 responden (24,4%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan Awal Mengalami Nyeri Punggung Bawah

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan Awal Mengalami Nyeri Punggung

No	UK Awal Nyeri Punggung Bawah	Frekuensi	Presentase
1	0 (tidak nyeri)	2	10%
2	1-6 minggu	0	0%
3	7-12 minggu	6	30%
4	13-18 minggu	4	20%
5	19-24 minggu	8	40%
	Total	20	100%

Sumber: SPSS Statistic Windows Versi 25

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa responden yang tidak mengalami nyeri 2 responden (10%); tidak ada responden yang mengalami nyeri punggung bawah pada usia kehamilan 1-6 minggu (0%); responden yang mengalami nyeri punggung pada usia kehamilan 7-12 minggu 6 responden (30%); 13-18 minggu 4 responden (20%); 19-24 minggu 8 responden (40%).

Perbedaan Antara Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Mengikuti Kelas Ibu Hamil (Pre-test) Dengan Tingkat Nyeri Punggung Sesudah Mengikuti Kelas Ibu Hamil (Post-test) Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum Mengikuti Kelas Ibu Hamil (Pre-test)

Tabel 6. Distribusi Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum Melakukan Senam (Pre-test)

No	Intensitas Nyeri	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Nyeri	2	10%
2	Sedikit Nyeri	3	15%
3	Sedikit Lebih Nyeri	3	15%
4	Nyeri	6	30%
5	Lebih Nyeri	2	10%
6	Sangat Nyeri	4	20%
	Total	20	100%

Sumber: SPSS Statistic Windows Versi 25

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa intensitas nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil (pre-test) yang tidak mengalami nyeri sebanyak 2 responden (10%); sedikit nyeri 3 responden (15%); sedikit lebih nyeri 3 responden (15%), nyeri 6 responden (30%); lebih nyeri 2 responden (10%); dan sangat nyeri 4 responden (20%).

Intensitas Nyeri Punggung Bawah Setelah Mengikuti Kelas Ibu Hamil

Tabel 7. Distribusi Intensitas Nyeri Punggung Bawah Setelah Mengikuti Kelas Ibu Hamil (*Post-test*)

No	Nyeri Punggung	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Nyeri	8	40%
2	Sedikit Nyeri	5	25%
3	Sedikit Lebih Nyeri	2	10%
4	Nyeri	3	15%
5	Lebih Nyeri	1	5%
6	Sangat Nyeri	1	5%
	Total	20	100%

Sumber: SPSS Statistic Windows Versi 25

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil setelah mengikuti kelas ibu hamil yang tidak mengalami nyeri sebanyak 8 responden (40%); sedikit nyeri 5 responden (25%); sedikit lebih nyeri 2 responden (10%); nyeri 3 responden (15%); lebih nyeri 1 responden (5%); dan sangat nyeri 1 responden (5%).

Analisis Perbedaan Pengaruh Senam Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Uji Normalitas

Tabel 8. Uji Normalitas

<i>Shapiro-Wilk</i>	Probability
Pre-Test	0,004
Post-Test	0,000

Sumber : SPSS Statistic Windows Versi 25

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-wilk test* pada tabel diatas didapatkan bahwa pre-test dan post-test termasuk data yang berdistribusi tidak normal dengan signifikansi < 0,05. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon* sebagai pengganti uji T berpasangan karena didapatkan hasil uji normalitas data yang berdistribusi tidak normal.

Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung

Pengujian tingkat nyeri punggung sebelum melakukan senam (pre-test) dengan tingkat nyeri punggung sesudah melakukan senam 1 dilakukan menggunakan *Wilcoxon* dengan hipotesis berikut ini: H0: Tidak ada perbedaan antara tingkat nyeri punggung sebelum mengikuti kelas ibu hamil (pre-test) dengan tingkat nyeri punggung sesudah mengikuti kelas ibu hamil.

H1: Ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri punggung sebelum mengikuti kelas ibu hamil (pre-test) dengan tingkat nyeri punggung sesudah mengikuti kelas ibu hamil.

Kriteria pengujian menyebutkan apabila probabilitas $\leq \alpha$ (0,05) maka H0 ditolak sehingga dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri punggung sebelum mengikuti kelas ibu hamil (pre-test) dengan tingkat nyeri punggung sesudah mengikuti kelas ibu hamil. Hasil pengujian pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat nyeri punggung sebelum mengikuti kelas ibu hamil (pre-test) dengan tingkat nyeri punggung sesudah mengikuti kelas ibu hamil dapat diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 9. Analisis Wilcoxon Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Mengikuti Kelas Hamil (Pre-test) Dengan Tingkat Nyeri Punggung Sesudah Mengikuti Kelas Ibu Hamil

Tingkat Nyeri	Wilcoxon	Probabilitas
Tingkat Nyeri Punggung Sesudah Mengikuti Kelas Ibu Hamil	-1,732	0,003
Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Mengikuti Kelas Ibu Hamil (<i>Pre-test</i>)		

Sumber: SPSS Statistic Windows Versi 25

Berdasarkan hasil pengujian yang tertera pada tabel dapat diketahui bahwa probabilitas yang dihasilkan sebesar 0,003. Hal ini berarti probabilitas $< level\ of\ significance$ ($\alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak H_1 diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri punggung sebelum mengikuti kelas ibu hamil (*pre-test*) dengan tingkat nyeri punggung sesudah mengikuti kelas ibu hamil. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh antara kelas ibu hamil terhadap nyeri punggung.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden yang berusia diantara 20-25 tahun sebanyak 3 responden (15%); 26-30 tahun sebanyak 7 responden (35%); 31-35 tahun sebanyak 8 responden (40%); dan 36-40 tahun 2 responden (20%). Hal ini sesuai dengan pernyataan BKKBN (2012) yang menyatakan bahwa usia ideal wanita untuk hamil adalah pada rentang umur 20-35 tahun. Pada usia tersebut merupakan usia yang aman untuk melahirkan dan masa kesuburan sedang dalam kondisi puncak. Wanita yang usianya kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun sering mengalami komplikasi kehamilan sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Menurut Katonis (2011) dan Carvalho (2017) usia merupakan salah satu faktor resiko nyeri punggung bawah semakin muda pasien semakin besar kemungkinan terkena nyeri punggung bawah pada kehamilan.

Sebagian besar pekerjaan responden berdasarkan tabel 2 adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 12 responden (60%). Pekerjaan sehari-hari yang dilakukan oleh ibu rumah tangga yakni menyapu, mengepel, membersihkan kamar mandi, mencuci pakaian, setrika, mencuci piring, memasak, berkebun dan mengurus anak. Semua kegiatan tersebut mengharuskan tubuh untuk membungkuk, memutar gerakan, duduk dengan posisi tidak benar, mengangkat dan menarik bendayang berat. Hal tersebut dapat mengakibatkan terjadinya ketegangan pada otot punggung bawah selama aktivitas yang dapat menimbulkan nyeri pada punggung bawah (Gupta dan Nandini 2014). Ibu rumah tangga juga memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk mengikuti senam hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati (2010) menunjukkan bahwa pekerjaan mempengaruhi partisipasi ibu hamil untuk melakukan senam hamil karena waktu yang dimiliki ibu hamil yang tidak bekerja lebih banyak dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja.²

Tingkat pendidikan menurut tabel 3 terbanyak adalah SMA/SMK sebanyak 17 responden (41,5%). Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pengetahuannya terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan lebih memahami manfaat dari mengikuti senam hamil (Notoatmodjo 2012). Orang dengan tingkat pendidikan tinggi juga akan semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Dengan pengetahuan yang baik maka ibu hamil cenderung akan melakukan kegiatan yang bermanfaat baginya selama hamil salah satunya dengan melakukan senam hamil baik difasilitas kesehatan maupun di rumah.

Berdasarkan usia kehamilan pada tabel 5 paling banyak pada usia 17-21 minggu sebanyak 7 responden (35%) dan usia awal mengalami nyeri punggungbawah paling banyak pada usia kehamilan 19-24 minggu sebanyak 8 responden (40%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Casagrande (2015) nyeri punggungbawah biasanya dimulai pada akhir trimester pertama. Penelitian Bergstrom (2014) menunjukkan nyeri punggung bawah biasanya dimulai sekitar minggu ke-18 dan paling tinggi sekitar

minggu ke-24 namun dapat dirasakan oleh ibu hamil pada trimester pertama. Semakin bertambahnya usia kehamilan juga meningkatkan terjadinya nyeri punggung bagian bawah karena semakin membesarnya diameter lingkaran perut bertambah menyebabkan perubahan pusat gravitasi dan meningkatkan tekanan pada punggung bagian bawah yang dapat menyebabkan nyeri punggung bagian bawah.¹²

Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sebelum Mengikuti Kelas Ibu Hamil

Dari 20 responden 2 responden tidak mengalami nyeri punggung sedangkan sisanya 18 responden lainnya mengalami nyeri punggung bawah pada punggung bawah yang dirasakan ibu hamil paling banyak pada tingkat nyeridan yaitu 6 responden (30%). Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri disebut juga dengan nyeri ligament hal ini lah yang menyebabkan nyeri punggung bawah/panggul. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah.

Sejalan dengan penelitian Miratu Megasari (2015) meneliti tentang Hasil penelitian dari 47 responden, didapatkan hasil dari 21 orang ibu yang melakukan senam hamil seluruhnya tidak mengalami nyeri punggung yaitu sebanyak 21 orang (100%); sedangkan dari 26 orang ibu yang tidak melakukan senam hamil ada 16 orang (61,5%) yang mengalami nyeri punggung. Dari uji statistik *chi-square* diperoleh *p-value* = 0,000; dimana *p-value* lebih kecil dari α (0,05); hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap nyeri punggung di Ruma Sakit Fatmawati tahun 2015. Dari uji statistic juga diperoleh nilai OR (*Odds Ratio*)= 2,600 artinya ibu yang tidak melakukan senam hamil 2,6 kali lebih tinggi berisiko mengalami nyeri punggung dari pada ibu yang melakukan senam hamil.¹⁸ Menurut Peneliti dari jumlah responden yang tidak mengikuti kelas ibu hamil di dapati ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Ini menunjukkan bahwa ketidaktahuan ibu hamil terhadap penanganan nyeri punggung yang tepat dapat menjadi masalah apabila ibu tidak mengikuti kelas ibu hamil.

Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Mengikuti Kelas Ibu Hamil

Pada tabel 7 setelah dilakukan kelas ibu hamil didapatkan hasil *post-test* tingkat nyeri yang dirasakan ibu hamil paling banyak pada sedikit nyeri yang berjumlah 5 responden (25%) pada tabel 8. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh kelas ibu hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil jika dilakukan secara teratur. Dilihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* didapatkan pada kelas ibu hamil terdapat pengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil. Secara keseluruhan pada penelitian ini terjadi penurunan intensitas nyeri terbanyak setelah melakukan kelas ibu hamil yang berarti nyeri yang dirasakan ibu semakin menurun dan bisa meningkatkan kemampuan ibu untuk melakukan aktivitas sehari hari dengan lebih baik. Kelas ibu hamil merupakan sarana bagi ibu hamil dan keluarga untuk belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil yang dilaksanakan dalam bentuk tatap muka dalam kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dan keluarga mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik atau senam ibu hamil.

Hal ini sejalan dengan penelitian Intan Adila 2018 tentang Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru dan di dapatkan hasil yang didapatkan mayoritas nyeri punggung sebelum senam hamil adalah nyeri sedang (72,7%) sedangkan mayoritas nyeri punggung sesudah senam hamil adalah tidak ada nyeri dan

nyeri ringan (36,4%). Analisis ini menggunakan uji t-dependent (paired t-test) dan diperoleh p -value sebesar 0.005 sedangkan nilai α 0,05; dikarenakan nilai p -value (0,000) < α (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada efek yang signifikan antara senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.¹² Menurut Peneliti dari jumlah responden yang mengikuti kelas ibu hamil di dapati juga Ibu hamil yang berkurang keluhannya dan bisa mengatasi masalah nyeri punggungnya. Ini menunjukkan adanya perubahan dalam capaian penanganan nyeri punggung pada ibu hamil setelah melakukan senam hamil.

Perbedaan Pengaruh Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sebelum Dan Setelah Mengikuti Kelas Ibu Hamil

Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* pada kelas ibu hamil didapatkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri punggung sebelum mengikuti kelas ibu hamil (*pre-test*) dengan tingkat nyeri punggung sesudah mengikuti kelas ibu hamil. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil sebagai salah satu ketidaknyamananyang dirasakan ibu hamil pada usia kehamilan tertentu dapat dimulai dari akhir trimester pertama dan berlanjut hingga setelah persalinan dapat dikurangi dengan kelas ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yosefa (2013) dengan uji *Wilcoxon* bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dansesudah melakukan senam hamil pada ibu hamil Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru dengan uji *Wilcoxon* didapatkan p -value = 0,000 ($p < 0,05$). Demikian pula pada penelitian Purinama (2018) dengan judul pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III di Puskesmas Wates yang menggunakan uji *Willcoxon sign rank test* diperoleh p -value 0,000 lebih kecil dari nilai alpha ($p < \alpha$ (0,05)).

Melakukan senam hamil dapat mengurangi intensitas nyeri dengan mengurangi perubahan biomekanik yang terjadi saat kehamilan, meningkatkan stabilitas sendi yang akan mempengaruhi vertebrae dalam menopang beban tubuh yang semakin bertambah. Selain itu senam hamil juga mengutkan otot tubuh dan meningkatkan ambang nyeri (Devenport 2018). Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri menjadi berkurang. Senam hamil mampu mengeluarkan hormon endorfin di dalam tubuh. Endorphin menstimulasi reseptoropioid pada perifer, cornu posterior, dan batang otak. Setiap kelas opioid endogen mempunyai kecenderungan terhadap reseptor opioid yang berbeda-beda. Neurotransmitter seperti norepinefrin, serotonin, asetilkolin dan asam aminobutirat semua terlibat pada penghambatan nyeri melalui berbagai mekanisme. Norepinefrin dan serotonin mengurangi nyeri dengan cara memodulasi impuls descending dari otak. Sehingga saat melakukan senam hamil ibu menjadi lebih rileks dan senam mampu mengurangi rasa nyeri.¹⁸ Menurut Peneliti dari jumlah responden yang mengikuti kelas ibu hamil sebelum dan sesudah di dapati juga ibu hamil yang berkurang keluhannya dan bisa mengatasi masalah nyeri punggungnya. Ini menunjukkan adanya perubahan dalam capaian penanganan nyeri punggung pada ibu hamil setelah melakukan senam hamil.

Makna Singkatan (Abbreviations)

KBBI : Kamus Besar Bahasa Indonesia
BKKBN : Badan Kependudukan Dan KB Nasional

Persetujuan Etik

Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik UIMA dengan Nomer: 3390/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/I/2023.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini adalah penelitian independent yang tidak terkait dan tidak memiliki kepentingan individu

dan juga organisasi manapun.

Pendanaan

Sumber dana yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

Kontribusi Penulis

Peneliti ini dilakukan oleh PBA sebagai author.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

References

1. WHO. Kehamilan (Internet). Wikipedia. 2022. Available from: <https://id.wikipedia.org/wiki/kehamilan>.
2. Fauziah S. Keperawatan Maternitas Kehamilan. Kencana. 2013:1.
3. Simkin P. Whalley Dsn Keppler A. Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan Dan Bayi. ARCAN. 2018.
4. Helen Varney. Buku Saku Bidan. Jakarta. 2012.
5. Huldani. Nyeri Punggung. Universitas Lumbung Mangkurat. 2022.
6. Taslim Pinzon R. Pengkajian Nyeri. 1st ed. Yogyakarta: Bertha Grafik. 2015.
7. Cunningham D. Obstetri Williams. Jakarta: EGC. 2013.
8. Brayshaw E. Senam Hamil Dan Nifas Program Praktis Bidan. Jakarta: EGC. 2013.
9. Dinkes Cianjur. Profile Kesehatan. 2014.
10. Septiani E., Perawat L. Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri. 2020: (2014).
11. Pudji, Suryani. Ina H. Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. 2018: 05(01): 33-9.
12. Adila I. Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru. 2018.
13. agustin. Kelas Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Pada Trimester II. 2014: 02.
14. Kemenkes. Profil Kesehatan RI. 2020.
15. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2018.
16. Arikunto S. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta. 2019.
17. Masturoh, Imas. Anggita N. Metodologi Penelitian Kesehatan. Kementerian Republik Indonesia. 2018. <https://news.ge/anakliis-porti-aris-qveynis-momava>.
18. Megasari M. Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. 2015.

*) Original Article

--- ISJMHS ---