

# Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah Kota Bengkulu Tahun 2026

Dela Senja Marlini <sup>1)</sup>; Kintan Anissa <sup>2)</sup>; Meri EprianaSusanti <sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup>Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1)</sup> [delasinja624@gmail.com](mailto:delasinja624@gmail.com) ; <sup>2)</sup> [Kintananissa.kb@gmail.com](mailto:Kintananissa.kb@gmail.com) ; <sup>3)</sup> [meriepriana@unived.ac.id](mailto:meriepriana@unived.ac.id)

## ARTICLE HISTORY

Received [05 Maret 2026]

Revised [14 April 2026]

Accepted [16 April 2026]

## KEYWORDS

Pregnancy Exercises, Back Pain, Third Trimester of Pregnancy.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## ABSTRAK

Berdasarkan data secara global, WHO melaporkan bahwa 50–70% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilan, dengan prevalensi rata-rata 56% (BMC Pregnancy & Childbirth, 2023). Di Indonesia, Risesdas menunjukkan keluhan nyeri punggung masih banyak dialami ibu hamil, sementara Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022 mencatat angka kematian ibu sebesar 189 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2023). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Metode yang digunakan adalah desain *praksperimental* menggunakan pendekatan *pre-post test one group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 18 ibu hamil trimester III. Pengukuran tingkat nyeri punggung dilakukan menggunakan skala nyeri *numeric rating scale* sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis uji univariat nyeri punggung sebelum senam hamil, sebagian besar responden yang mengalami nyeri punggung kategori sedang sebanyak 12 responden (66,7%). Dan setelah senam hamil hampir seluruh responden mengalami penurunan nyeri punggung dalam kategori ringan sebanyak 17 responden (94,4%). Hasil analisis Bivariat terdapat pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dimana nilai *p-value* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) Peneliti menyarankan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan di Praktik Mandiri Bidan Zaihanna Muharamah agar dapat memberikan edukasi dan pendampingan secara rutin kepada ibu hamil mengenai pelaksanaan senam hamil sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung serta meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

## ABSTRACT

Based on global data, the WHO reports that 50–70% of pregnant women experience back pain during pregnancy, with an average prevalence of 56% (BMC Pregnancy & Childbirth, 2023). In Indonesia, the Basic Health Research (Risesdas) indicates that back pain is still a common complaint among pregnant women, while the 2022 Indonesian Health Profile recorded a maternal mortality rate of 189 per 100,000 live births (Ministry of Health, 2023). The purpose of this study was to determine the effect of prenatal exercise on reducing back pain in pregnant women in their third trimester. The method used was a *pre-experimental design* using a *one-group pre-post test approach*. The *sampling technique* used total sampling, with a sample size of 18 pregnant women in their third trimester. Back pain levels were measured using a *numeric pain rating scale* before and after the prenatal exercise intervention. Data were analyzed univariately and bivariately using the *Wilcoxon Signed Rank Test*. The results of the univariate analysis of back pain before prenatal exercise revealed that the majority of respondents experienced moderate back pain, 12 respondents (66.7%). After prenatal exercise, almost all respondents experienced a reduction in back pain, with 17 (94.4%) experiencing mild pain. Bivariate analysis showed an effect of prenatal exercise on reducing back pain in pregnant women in the third trimester, with a *p-value* of 0.001 ( $p < 0.05$ ). The researchers recommend that healthcare workers, particularly midwives at the Zaihanna Muharamah Midwife Independent Practice, provide regular education and support to pregnant women regarding prenatal exercise as a non-pharmacological intervention to reduce back pain and increase comfort during pregnancy.

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis yang dialami oleh wanita setelah terjadinya konsepsi (fertilisasi) yang dilanjutkan dengan implantasi (nidasi) di Rahim, dan berlangsung hingga saat kelahiran janin. Kehamilan normal berlangsung sekitar 280 hari ( $\pm 40$  minggu) sejak hari pertama haid terakhir dan terbagi menjadi tiga trimester, trimester I (0-12 minggu), trimester II (13-27 minggu), dan trimester III (28-40 minggu) (Yudianto et al., 2022) Selain merupakan proses fisiologis, kehamilan juga menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat karena masih tingginya angka kematian ibu di dunia. Secara global, WHO melaporkan bahwa pada tahun 2023, sekitar 260.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan. Meskipun terjadi penurunan angka kematian ibu sekitar 40% sejak tahun 2000, distribusi penurunannya belum merata, terutama di negara berkembang (World health Organization, 2025) Di Indonesia, Kesehatan ibu hamil juga menjadi prioritas nasional. Berdasarkan

Profil kesehatan Indonesia 2022, Jumlah kematian ibu mencapai 3.572 kasus atau setara dengan cakupan 189 per 100.000 kelahiran hidup (kemenkes RI, 2023). Angka ini menunjukkan bahwa meskipun cakupan kunjungan antenatal (K4) sudah cukup tinggi, namun kematian ibu masih relatif tinggi dan menjadi tantangan besar bagi pencapaian target Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2030. Angka kesehatan ibu juga masih memerlukan perhatian di Provinsi Bengkulu. Data profil kesehatan Provinsi Bengkulu menunjukkan bahwa dari 36.565 ibu hamil, cakupan persalinan di fasilitas kesehatan baru mencapai 86% dan masih terdapat kasus kematian ibu di beberapa kabupaten (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2023).

Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menunjukkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Provinsi Bengkulu sebesar 179 per 100.000 kelahiran hidup, (Badan Pusat Statistik, 2023). Berdasarkan profil kesehatan Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2023, jumlah ibu hamil di Kota Bengkulu tercatat sebanyak 6.870 ibu hamil dengan 1.374 ibu hamil mengalami komplikasi. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2024, jumlah kunjungan ibu hamil tertinggi berada di Puskesmas Telaga Dewa berjumlah 600 ibu hamil, diikuti oleh Puskesmas Jembatan Kecil sebanyak 578 ibu hamil, dan Puskesmas Sawah Lebar sebanyak 464 ibu hamil. Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada bulan September tahun 2025 didapatkan data pada periode Januari sampai September 2025 pada ketiga Puskesmas dengan jumlah kunjungan ibu hamil tertinggi adalah Puskesmas Sawah Lebar berjumlah 81 ibu hamil, Puskesmas Telaga Dewa berjumlah 73 ibu hamil, dan Puskesmas Jembatan Kecil 36 ibu hamil. Sehingga, berdasarkan data tersebut data yang paling banyak kunjungan ibu hamil ada di Puskesmas Sawah Lebar, rekomendasi yang dikeluarkan Puskesmas Sawah Lebar, kunjungan ibu hamil terbanyak ada di Praktik Mandiri Bidan Zaihana. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari tempat Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar, pada tahun 2024 tercatat sebanyak 121 pasien ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan. Sementara itu, pada periode Januari hingga September tahun 2025, tercatat 66 pasien ibu hamil, dan hingga saat ini masih terdapat 18 pasien yang menjalani perawatan serta melakukan kunjungan kehamilan secara rutin. Selain angka kejadian dan jumlah kunjungan ibu hamil yang cukup tinggi, ibu hamil juga sering mengalami ketidaknyamanan fisik yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, salah satunya nyeri punggung bawah (low back pain).

Secara global, prevalensi nyeri punggung pada kehamilan dilaporkan berkisar antara 20–9% dengan rata-rata 56% (BMC Pregnancy & Childbirth, 2023) WHO juga menjelaskan bahwa nyeri punggung merupakan salah satu masalah muskuloskeletal paling umum di dunia dan dapat diperburuk oleh perubahan biomekanik selama kehamilan (WHO, 2023). Di Indonesia, penelitian menunjukkan lebih dari 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilan, terutama pada trimester II dan III (Nilam & Sholihah, 2024) Sementara di Bengkulu, hasil penelitian lokal juga menunjukkan ibu hamil sering mengalami keluhan serupa, namun belum ada intervensi nonfarmakologis yang diterapkan secara optimal di fasilitas kesehatan (Nilam & Sholihah, 2024). Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di Praktik Mandiri Bidan Zaihana, serta hasil wawancara dengan ibu hamil yang datang berkunjung dan bidan yang bertugas, diperoleh informasi bahwa dari 18 ibu hamil trimester III yang tercatat, sebanyak 15 orang mengeluh mengalami nyeri punggung bawah. Temuan ini juga didukung oleh data kunjungan yang menunjukkan tingginya keluhan muskuloskeletal pada trimester akhir. Dengan demikian, prevalensi nyeri punggung bawah di lokasi penelitian mencapai sekitar 83 persen, yang menggambarkan bahwa keluhan ini cukup sering terjadi pada ibu hamil trimester III dan berpotensi mempengaruhi aktivitas harian mereka.

## LANDASAN TEORI

### Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah suatu proses yang alami dan fisiologis. Di mana setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi yang sehat, telah mengalami periode menstruasi, serta berpartisipasi dalam aktivitas seksual dengan Seibu hamil pria yang dalam kondisi sehat, maka kemungkinan besar akan menghadapi. Kehamilan (Yulyana, 2024) Kehamilan juga disebut sebagai gravida atau gestasi mengacu pada periode di mana satu atau lebih bayi sedang berkembang. Tumbuh dan berkembang di dalam diri seibu hamil wanita. Kehamilan dapat berlangsung. Melalui hubungan intim atau teknologi bantuan reproduksi.

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi dengan lama 280 hari atau 40 minggu yang dihitung dari hari pertama haid terakhir dalam . Pada umumnya, ibu akan melahirkan saat usia kehamilan mencapai 37 sampai 42 minggu, yaitu ketika bayi sudah cukup bulan dan bisa hidup di luar rahim. Namun, kadang kehamilan bisa berakhir sebelum 37 minggu atau justru melewati 42 minggu (Yulyana, 2024).

### Definisi Nyeri

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik sekaligus emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan adanya atau kemungkinan adanya kerusakan jaringan. Rasa nyeri bersifat subjektif karena setiap individu merasakannya dengan tingkat intensitas dan lokasi yang berbeda, sehingga hanya ibu hamil yang mengalami nyeri itu sendiri yang mampu mendeskripsikan serta menilai kondisinya, nyeri dapat diartikan sebagai pengalaman sensasi dan emosi yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan, atau menyerupai kondisi akibat kerusakan jaringan yang nyata maupun yang berpotensi terjadi (Wayan, 2023).

Salah satu keluhan nyeri yang sering dialami ibu hamil adalah nyeri punggung. Kondisi ini merupakan ketidaknyamanan yang paling umum terjadi selama kehamilan. Memasuki usia kehamilan sekitar tujuh bulan, banyak ibu hamil mulai merasakan nyeri pada punggung bagian bawah bahkan sebagian juga merasakan nyeri hingga ke punggung atas. Tingkat nyeri yang dirasakan tiap wanita berbeda-beda. Seiring bertambahnya usia kehamilan, postur tubuh mengalami perubahan untuk menyeimbangkan beban rahim yang semakin membesar. Pembesaran perut mendorong bahu tertarik ke belakang, dan untuk menjaga keseimbangan, lengkungan tulang belakang meningkat secara berlebihan. Perubahan postur ini disertai relaksasi sendi sakroiliaka, sehingga dapat menimbulkan nyeri punggung dengan intensitas bervariasi, terutama setelah tubuh mengalami ketegangan, kelelahan, posisi membungkuk, atau saat mengangkat beban (Wayan, 2023)

### Definisi Senam Hamil

Senam hamil adalah latihan fisik ringan yang diberikan secara khusus bagi ibu hamil, berupa gerakan-tertentu yang dirancang untuk mempertahankan atau meningkatkan elastisitas otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul, serta menjaga kebugaran fisik dan mental selama kehamilan. Senam hamil biasanya mulai dilakukan sekitar usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur, misalnya satu kali dalam seminggu dalam kelas antenatal, agar ibu hamil dapat mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk proses persalinan yang lebih normal (Nilam & Sholihah, 2024).

## METODE PENELITIAN

### Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan Analisa data yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel. Adapun distribusi frekuensi variabel independent pada penelitian ini yaitu Senam hamil sedangkan distribusi frekuensi variabel dependen yaitu Nyeri Punggung. Dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi variabel independent dan variabel dependen yaitu sehingga dapat diketahui variasi dari masing- masing variabel dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Proporsi

F = Frekuensi

N = Jumlah sampel

Dari rumus diatas nilai proporsi yang didapat dalam bentuk persentase dapat di interpretasikan dengan menggunakan data :

0%	: Tidak satupun dari pasien
1% - 25 %	: Sebagian kecil dari pasien
26% - 49 %	: Hampir sebagian dari pasien
50%	: Setengah dari pasien
51% - 75%	: Sebagian besar dari pasien
76% - 99%	: Hampir seluruh pasien
100%	: Seluruh pasien

### Analisis Bivariat

Analisa ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independent (Senam Hamil) dan variabel dependen (Nyeri Punggung), dalam menganalisis data secara bivariat dilakukan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui adanya pengaruh yang signifikan pada skala Intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah penerapan senam hamil. Untuk melihat perhitungan *statistic* digunakan batas kemaknaan atau nilai P dengan  $\alpha$  (0,05) dengan ketentuan sebagai berikut.

1. Jika :  $P \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak/terdapat pengaruh signifikan pada penerapan senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III
2. Jika :  $P > 0,05$  maka  $H_0$  diterima/tidak terdapat pengaruh signifikan pada penerapan senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik variabel penelitian secara deskriptif. Pada penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Senam Hamil di Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah Kota Bengkulu**

Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan (1-3)	5	27,8
Sedang (4-6)	12	66,7
Berat (7-9)	1	5,6
Total	18	100,0

Berdasarkan Tabel 1 tentang distribusi frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil, hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri punggung dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 12 responden (66,7%). Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung pada tingkat sedang sebelum diberikan intervensi senam hamil.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sesudah Senam Hamil di Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah Kota Bengkulu Tahun 2026**

Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan (1-3)	17	94,4
Sedang (4-6)	1	5,6
Total	18	100,0

Berdasarkan Tabel 2 tentang distribusi frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan senam hamil, hasil analisis menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami nyeri punggung dalam kategori ringan, yaitu sebanyak 17 responden (94,4%). Hasil ini menggambarkan adanya penurunan tingkat nyeri punggung pada mayoritas ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi senam hamil.

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah Kota Bengkulu Tahun 2026. Analisis ini dilakukan dengan membandingkan skor nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, karena data berpasangan dan tidak berdistribusi normal.

**Tabel 3 Hasil Ranks Uji Wilcoxon Skor Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Hamil di Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah Kota Bengkulu Tahun 2026**

Perbandingan Skor Nyeri	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post < Pre (Negative Ranks)	16	10,13	162,00
Post > Pre (Positive Ranks)	2	4,50	9,00
Post = Pre (Ties)	0	–	–
Total	18		

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden mengalami penurunan skor nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil, yang ditunjukkan oleh nilai *negative ranks*. Sementara itu, terdapat 2 responden yang mengalami peningkatan skor nyeri punggung, dan tidak terdapat responden dengan skor nyeri yang tetap. Hasil ini menunjukkan bahwa secara deskriptif sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami penurunan nyeri punggung setelah diberikan intervensi senam hamil.

**Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Skor Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Hamil di Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah Kota Bengkulu Tahun 2026**

Variabel	Z	p-value
Pre dan Post	-3,358	0,001

Berdasarkan tabel 5.4 hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Z sebesar -3,358 dengan p-value sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Hasil ini menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

### Pembahasan

#### Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Senam Hamil di Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah Kota Bengkulu Tahun 2026

Berdasarkan Tabel 5.1 tentang distribusi frekuensi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan senam hamil, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri punggung dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 12 responden (66,7%). Sementara itu, responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 5 responden (27,8%) dan nyeri berat sebanyak 1 responden (5,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah Kota Bengkulu mengalami nyeri punggung pada tingkat sedang sebelum dilakukan intervensi senam hamil.

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III merupakan kondisi yang umum terjadi dan berkaitan dengan perubahan fisiologis selama kehamilan. Peningkatan berat badan, pembesaran uterus, serta pergeseran pusat gravitasi ke arah depan menyebabkan perubahan postur tubuh dan peningkatan beban pada tulang belakang, khususnya pada daerah lumbal. Selain itu, peningkatan hormon relaksin selama kehamilan menyebabkan pelonggaran ligamen dan sendi, sehingga stabilitas tulang belakang menurun dan memicu terjadinya nyeri punggung. Hal ini sejalan dengan pendapat Wang et al. (2019) yang menyatakan bahwa nyeri punggung pada kehamilan trimester III umumnya disebabkan oleh kombinasi faktor mekanik, hormonal, dan postural.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sabino dan Grauer (2008) yang menyebutkan bahwa lebih dari setengah ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang hingga berat, terutama pada trimester ketiga kehamilan. Penelitian lain oleh Gutke et al. (2018) menyatakan bahwa keluhan nyeri punggung pada ibu hamil cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan akibat meningkatnya tekanan pada struktur muskuloskeletal.

Menurut asumsi peneliti, tingginya proporsi ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung kategori sedang sebelum diberikan senam hamil tidak hanya dipengaruhi oleh perubahan fisiologis kehamilan, tetapi juga oleh aktivitas fisik sehari-hari ibu, kebiasaan postur tubuh yang kurang ergonomis, serta kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai latihan atau aktivitas fisik yang aman selama kehamilan. Kondisi ini menyebabkan keluhan nyeri punggung tidak tertangani secara optimal dan tetap dirasakan hingga tingkat sedang.

Berdasarkan uraian tersebut, distribusi tingkat nyeri punggung sebelum intervensi yang ditunjukkan pada Tabel 5.1 menjadi dasar penting untuk menilai efektivitas pemberian senam hamil sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

#### Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Senam Hamil di Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah Kota Bengkulu Tahun 2026

Berdasarkan Tabel 5.2 tentang distribusi frekuensi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan senam hamil, diketahui bahwa hampir seluruh responden mengalami nyeri punggung dalam kategori ringan, yaitu sebanyak 17 responden (94,4%). Sementara itu, hanya 1 responden (5,6%) yang masih mengalami nyeri punggung dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi senam hamil.

Penurunan tingkat nyeri punggung setelah senam hamil menunjukkan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur selama kehamilan dapat memberikan manfaat terhadap sistem muskuloskeletal ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahayu dan Handayani (2020) dalam Jurnal Kebidanan yang menyatakan bahwa senam hamil berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Senam hamil membantu meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot punggung sehingga dapat mengurangi ketegangan otot yang menjadi penyebab nyeri.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sari et al. (2019) dalam Jurnal Kesehatan Reproduksi yang menyebutkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil mengalami penurunan intensitas nyeri punggung dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan senam. Senam hamil dinilai efektif karena gerakannya disesuaikan dengan kondisi fisiologis ibu hamil dan dilakukan secara bertahap serta aman. Selain itu, penelitian Wulandari dan Lestari (2021) dalam Jurnal Keperawatan Muhammadiyah menyatakan bahwa senam hamil dapat meningkatkan relaksasi otot dan memperbaiki postur tubuh, sehingga mampu mengurangi keluhan nyeri punggung pada kehamilan trimester akhir. Latihan pernapasan dan relaksasi dalam senam hamil juga berperan dalam menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme relaksasi psikologis.

Menurut asumsi peneliti, dominannya kategori nyeri ringan setelah diberikan senam hamil dipengaruhi oleh keteraturan responden dalam mengikuti senam hamil serta kesesuaian gerakan dengan kondisi fisik ibu hamil. Gerakan peregangan dan penguatan otot yang dilakukan secara perlahan membantu mengurangi ketegangan otot punggung dan meningkatkan rasa nyaman. Dengan demikian, distribusi tingkat nyeri punggung sesudah intervensi yang ditunjukkan pada Tabel 5.2 semakin memperkuat bahwa senam hamil merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, baik berdasarkan penelitian internasional maupun jurnal lokal Indonesia.

### **Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah Kota Bengkulu Tahun 2026**

Berdasarkan Tabel 3 hasil *Ranks uji Wilcoxon*, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan skor nyeri punggung setelah diberikan senam hamil. Hal ini ditunjukkan oleh jumlah *negative ranks* sebanyak 16 responden dengan nilai *mean rank* 10,13 dan *sum of ranks* 162,00. Sementara itu, terdapat 2 responden dengan *positive ranks* yang menunjukkan peningkatan skor nyeri, serta tidak terdapat responden dengan skor nyeri yang tetap (*ties*). Peningkatan skor nyeri pada sebagian kecil responden ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti perbedaan tingkat toleransi nyeri individu, kondisi fisik ibu hamil saat pelaksanaan senam, tingkat aktivitas harian yang meningkat, kelelahan, serta perubahan postur dan penambahan berat badan yang semakin signifikan pada trimester III. Selain itu, ketidaktepatan gerakan senam atau ketidakkonsistenan dalam mengikuti latihan juga dapat memengaruhi respons nyeri yang dirasakan. Meskipun demikian, secara deskriptif hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil cenderung menurunkan skor nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada Tabel 5.4 diperoleh nilai *Z* sebesar -3,358 dengan *p-value* sebesar 0,001. Nilai *p-value* yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skor nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan senam hamil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah Kota Bengkulu Tahun 2026. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahayu dan Handayani (2020) yang menyatakan bahwa senam hamil efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Senam hamil dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot punggung serta memperbaiki postur tubuh sehingga mengurangi tekanan pada tulang belakang. Penelitian lain oleh Wulandari dan Lestari (2021) juga menunjukkan adanya perbedaan bermakna tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah senam hamil, yang dikaitkan dengan efek relaksasi dan pengurangan ketegangan otot.

Menurut asumsi peneliti, penurunan nyeri punggung yang terjadi pada sebagian besar responden dipengaruhi oleh keteraturan pelaksanaan senam hamil dan kesesuaian gerakan dengan kondisi fisiologis ibu hamil trimester III. Gerakan peregangan, penguatan otot, serta latihan pernapasan dalam senam hamil diduga mampu meningkatkan relaksasi otot, memperbaiki postur tubuh, dan menurunkan persepsi nyeri. Namun, peningkatan skor nyeri yang dialami oleh sebagian kecil responden dapat dipengaruhi oleh faktor individual, seperti tingkat toleransi nyeri yang berbeda, kondisi kelelahan, aktivitas fisik harian yang berlebihan, serta perubahan biomekanik tubuh akibat penambahan berat badan dan pembesaran uterus yang semakin meningkat pada trimester III. Selain itu, ketidaktepatan dalam melakukan gerakan senam atau ketidakkonsistenan mengikuti latihan juga dapat memengaruhi hasil yang diperoleh. Oleh karena itu, senam hamil tetap dapat direkomendasikan sebagai intervensi

nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dengan memperhatikan kondisi individu dan pelaksanaan gerakan yang benar.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Skala nyeri punggung sebelum diberikan intervensi senam hamil menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 12 responden (66,7%).
2. Skala nyeri punggung setelah diberikan intervensi senam hamil menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu hamil trimester III mengalami penurunan nyeri punggung menjadi kategori ringan, yaitu sebanyak 17 responden (94,4%).
3. Terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, yang dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai p-value < 0,05.

### Saran

1. Teoritis  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan maternitas dan kebidanan, mengenai efektivitas intervensi nonfarmakologis berupa senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan teori dan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan upaya penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil.
2. Praktis
  - a) Bagi Ibu Hamil  
Ibu hamil trimester III diharapkan dapat melakukan senam hamil secara rutin sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung. Senam hamil dapat dijadikan alternatif yang aman dan mudah dilakukan untuk meningkatkan kenyamanan selama masa kehamilan.
  - b) Bagi Peneliti Selanjutnya  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih lama, serta menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
  - c) Bagi Tempat Penelitian  
Diharapkan Praktik Mandiri Bidan maupun puskesmas dapat menjadikan senam hamil sebagai salah satu program pelayanan rutin bagi ibu hamil trimester III, guna meningkatkan kualitas pelayanan dan membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.
  - d) Bagi Institusi Pendidikan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran, referensi, dan sumber bacaan dalam bidang keperawatan maternitas, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis senam hamil dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, D. R. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja. <https://stikes-nhm.e-journal.id/obj/index>
- Amin, M., & Novita. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 2, Issue 1).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik. (2023, January 30). Hasil LF SP2020, Total Fertility Rate (TFR) Provinsi Bengkulu Sebesar 2,30, Sedangkan Infant Mortality Rate (IMR) Sebesar 19,73. Badan Pusat Statistik Provinsi Bengkulu
- BMC Pregnancy and Childbirth. (2023). Global prevalence of low back pain in pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy & Childbirth*.
- Clara Nabila. (2024). SOP teknik senam hamil. Dokumen SOP Institusi
- Darfi, T. A. P., Suyanto, J., & Azissah, D. (2026). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemanfaatan layanan antenatal care di wilayah kerja Puskesmas Kota Donok Kabupaten Lebong Tahun 2024.

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Pedoman lembar persetujuan tindakan medis. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2023). Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.
- Djubaita. (2025). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Pustu Ujung Tanjung Kecamatan Tanah. In *Journal Of Innovative And Creativity* (Vol. 5, Issue 2). <https://Joecy.Org/Index.Php/Joecy/Article/View/257/230>
- Khairunnisa, I., dewi, h., & sari, n. (2023). hubungan frekuensi senam hamil dengan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga. *jurnal kesehatan reproduksi indonesia*. diakses dari <https://jurnal.unisayogya.ac.id/index.php/jkri/article/view/2742>
- Malka, St. (2023). Senam Hamil Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Dan Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia/Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v3i2.1821>
- Maiseptya Sari, R., Ramadhaniati, Y., Indaryani, D., & Tri Mandiri Sakti Bengkulu Jurusan Kebidanan, S. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Tm Iii Diwilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil. <https://doi.org/10.36911/Pannmed.V15i1.644>
- Marlini, D. S. (2025). Dokumentasi penelitian (kegiatan intervensi senam hamil). Dokumentasi pribadi peneliti.
- MedikaCare. (2024). *Senam hamil trimester III* [Video]. YouTube. [https://youtu.be/CbVSzesM8Wc?si=kXpANzc\\_AvrkeFlq](https://youtu.be/CbVSzesM8Wc?si=kXpANzc_AvrkeFlq)
- Nilam, N., & Sholihah, N. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III. 12. <https://doi.org/10.25047/J-Kes.V12i1.518>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Oktavia, Y. (2024). Senam Hamil Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), 207–223. <https://doi.org/10.36590/Kepo.V5i2.1035>
- Putri, a., & Yuliana, r. (2022). efektivitas senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan*. diakses dari <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jikk/article/view/7923>
- rahmawati, d., fitriani, n., & utami, s. (2021). pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester iii. *jurnal kebidanan dan kesehatan*. diakses dari <https://jurnal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/jkk/article/view/173>
- Salari, Nader, Mohhamadi, A., Hemmati, Mahvan, Hasheminezhad Razie, Kani, S., Shohaimi, S., & Mohhamdi, M. (2023, December 2). Prevalensi Global Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan: Tinjauan Sistematis Dan Meta-Analisis Yang Komprehensif. *Kehamilan Dan Persalinan BMC*. [https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-023-06151-x?utm\\_source=chatgpt.com](https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-023-06151-x?utm_source=chatgpt.com)
- Wayan, N. (2023). Skripsi Pengaruh Senam Ibu Hamil Dengan Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. [https://repository.itekes-bali.ac.id/Medias/Journal/2115201063\\_NI\\_WAYAN\\_MISI\\_ANI-BAB\\_IV.Pdf](https://repository.itekes-bali.ac.id/Medias/Journal/2115201063_NI_WAYAN_MISI_ANI-BAB_IV.Pdf)
- World Health Organization. (2023, June 19). Nyeri Punggung Bawah. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain?>
- World Health Organization. (2025, April 7). Kematian Ibu. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality?>
- Yuliransiska. (2024). Pengaruh Senam Hamil Dalam Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 14(3), 1. <https://doi.org/10.37776/Zkeb.V14i3.1479>