

PENERAPAN SENAM HAMIL SEBAGAI INTERVENSI NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Enok Nurliawati^{1*}, Etty Komariah², Wahyu Ikka Setyarini³, Nur Resma Husen⁴
^{1,2,3,4} Program Studi Keperawatan, Universitas Bakti Tunas Husada, Tasikmalaya, Indonesia

*Korespondensi: Enok Nurliawati, Program Studi Keperawatan, Universitas Bakti Tunas Husada, Tasikmalaya, Indonesia Negara
E-mail: enoknurliawati@universitas-bth.ac.id

Article History:

Received: November 18th, 2025; Revised: December 29th, 2025; Accepted: December 31st, 2025

Abstract: Third-trimester pregnancy is often accompanied by complaints of back pain due to physiological changes and altered body posture. Prenatal exercise is a non-pharmacological method that may help reduce the intensity of back pain in pregnant women. This study aimed to determine the response of a third-trimester pregnant woman before and after receiving a prenatal exercise intervention. The research design used a case study approach based on the nursing process. The subject was one third-trimester pregnant woman experiencing moderate back pain (pain scale 4–6) who met the inclusion and exclusion criteria. The nursing intervention, in the form of prenatal exercise, was administered for three consecutive days with a duration of 10–15 minutes per session according to the standard operating procedure. Data were collected through observation, interviews, and biophysiological assessments. The results showed a decrease in pain intensity, with the patient reporting a reduction in back pain to 2 out of 10 after the intervention. Non-verbal responses such as grimacing, protective posture, and restlessness also decreased. Prenatal exercise proved effective in reducing back pain in third-trimester pregnant women through mechanisms of muscle relaxation, increased flexibility, and improved body posture. Prenatal exercise may be recommended as a promotive and preventive intervention in antenatal care services.

Keywords: Prenatal Exercise, Back Pain

Abstrak: Kehamilan trimester III sering disertai keluhan nyeri punggung akibat perubahan fisiologis dan postur tubuh. Senam hamil merupakan metode non farmakologis yang dapat membantu menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui respon ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil. Desain penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Subjek penelitian adalah satu orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sedang (skala nyeri 4–6) dan memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi. Intervensi keperawatan berupa senam hamil diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit per sesinya sesuai standar operasional prosedur. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan pemeriksaan biofisiologis. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dan pasien melaporkan intensitas nyeri punggung menurun menjadi 2 dari 10 setelah intervensi. Respon nonverbal berupa ekspresi meringis, sikap protektif, dan gelisah juga berkurang. Senam hamil terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui mekanisme relaksasi, peningkatan fleksibilitas otot, dan perbaikan postur tubuh. Senam hamil dapat direkomendasikan sebagai intervensi promotif dan preventif dalam pelayanan antenatal care.

Kata Kunci: Senam Hamil, Nyeri Punggung

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang kompleks dan dinamis yang dialami oleh Perempuan dalam siklus kehidupannya. Menurut Prawirohardjo.S. (2016) kehamilan merupakan suatu proses yang dimulai dari hasil pembuahan antara sel sperma dan ovum (konsepsi) hingga janin lahir. Lama kehamilan normal sekitar 280 hari atau 40 minggu yang terbagi dalam tiga trimester yaitu trimester pertama (0–12 minggu), kedua (13–27 minggu),

dan ketiga (28–40 minggu). Selama periode ini tubuh ibu hamil mengalami berbagai perubahan secara fisiologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung bagian bawah, terutama pada trimester ketiga.

Hasil meta analisis yang dilakukan oleh Salari et al. (2023) menunjukkan bahwa secara global sekitar 40% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dan prevalensi yang paling tinggi yaitu 47.8% terjadi pada ibu hamil trimester III. Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat 5.256.483 ibu hamil di Indonesia, dengan 18% diantaranya mengalami nyeri punggung bawah (Alvionita et al., 2025). Persentase ini meningkat dari 16% pada usia kehamilan 12 minggu, menjadi 67% pada 24 minggu, dan mencapai 93% saat usia kehamilan mencapai 36 minggu (Salisiyah et al., 2024). Di Jawa Barat, angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil tercatat sebesar 17,5%, dan di Kota Tasikmalaya pada tahun 2022 terdapat 12.080 ibu hamil yang mengalami berbagai keluhan, termasuk nyeri punggung (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2022). Data tersebut menunjukkan bahwa nyeri punggung merupakan masalah kesehatan yang cukup signifikan pada Ibu hamil dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kesiapan untuk menghadapi persalinan.

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat disebabkan oleh perubahan fisik dan hormonal yang terjadi selama kehamilan. Selama masa kehamilan, berat badan ibu meningkat sekitar 11 – 12 kg dan pertumbuhan janin menyebabkan bertambahnya beban mekanik dan perubahan postur tubuh. Hal tersebut dapat menambah tekanan pada otot, ligamen dan saraf tulang belakang. Perubahan hormonal, terutama meningkatnya kadar relaksin dan progesteron, membuat ligamen lebih rileks dan sendi lebih longgar, sehingga memicu ketegangan dan kejang otot punggung bawah. Selain itu, faktor seperti riwayat nyeri sebelumnya, usia ibu yang muda, jumlah persalinan yang banyak, stres, aktivitas fisik berat, dan riwayat cedera punggung atau panggul turut meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung selama kehamilan. Pada trimester akhir, tekanan janin pada saraf tulang belakang dapat memperparah keluhan ini (Salari et al., 2023; Yolandini et al., 2024). Mengingat berbagai perubahan tersebut, penanganan nyeri punggung pada ibu hamil perlu dilakukan secara tepat, terutama melalui pendekatan non-farmakologis yang aman dan efektif tanpa menimbulkan risiko bagi janin.

Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif untuk mengatasi masalah nyeri punggung adalah senam hamil. Senam hamil merupakan latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan, bertujuan untuk menjaga kekuatan otot perut, punggung, dasar panggul, serta meningkatkan elastisitas ligamen. Latihan ini juga membantu memperlancar peredaran darah, memperbaiki postur tubuh, mengurangi ketegangan otot, dan menstimulasi pelepasan endorfin yang memberikan efek relaksasi dan analgesik alami (Davenport et al., 2019a; Muzayyana et al., 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Studi yang dilaksanakan oleh Azis (2023) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi senam hamil, di mana rata-rata tingkat nyeri menurun dari 4,9 sebelum intervensi menjadi 1,8 setelah intervensi. Hasil penelitian yang hampir sama menunjukkan bahwa senam hamil secara signifikan menurunkan rata-rata nyeri punggung bawah dari 5,37 menjadi 2,40 ($p=0,000$), sedangkan kelompok kontrol adanya peningkatan nyeri dari 4,83 menjadi 5,23 tanpa perbedaan yang bermakna secara statistik ($p=0,123$) (Oktavia et al., 2024). Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa adanya penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, di mana nilai nyeri diam, nyeri tekan, dan nyeri gerak masing-masing menurun dari 7, 5, dan 7 sebelum intervensi menjadi 5, 2, dan 4 pada senam hamil ke-12 (Zein et al., 2022).

Namun, meskipun banyak bukti yang mendukung manfaat senam hamil dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, penerapan program ini belum merata di berbagai wilayah. Studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Tamansari menunjukkan terdapat 123

ibu hamil trimester III yang tersebar di Kelurahan Mulyasari (58 orang), Setiamulya (13 orang), Setiawargi (36 orang), dan Sukahurip (16 orang). Namun sebagian besar belum mengikuti program senam hamil secara rutin dengan berbagai alasan. Hasil wawancara dengan ibu hamil yang pertama menyatakan bahwa beliau mengalami nyeri punggung sejak usia kehamilan 30 minggu namun tidak rutin mengikuti senam hamil karena harus mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Ibu hamil kedua yang diwawancara mengatakan bahwa mengalami nyeri punggung dirasakan sejak usia kehamilan 32 minggu, akibat nyeri tersebut ibu mengalami kesulitan untuk mulai tidur dan sering terbangun tidurnya karena merasa tidak nyaman, namun demikian ibu masih belum secara rutin mengikuti senam hamil karena setiap hari harus menjemput anaknya yang sekolah di SD.

Mengingat nyeri punggung pada ibu hamil tidak hanya mengganggu kenyamanan tetapi juga mempengaruhi kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan, serta dapat meningkatkan stres dan gangguan tidur yang berpengaruh terhadap kondisi janin. Senam hamil, sebagai metode non-farmakologis, merupakan intervensi yang sederhana, murah, dan aman. Penerapan senam hamil secara terstruktur di wilayah kerja Puskesmas Tamansari dapat memberikan solusi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil, mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, dan mendukung keberhasilan program *safe motherhood* yang dicanangkan oleh pemerintah. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program kesehatan ibu yang lebih baik di tingkat daerah dan nasional, serta memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk pelaksanaan senam hamil di fasilitas kesehatan lainnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui respon subjek sebelum dan setelah melakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di wilayah Kerja Puskesmas Tamansari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Studi kasus ini akan memberikan gambaran yang menyeluruh tentang respon Subjek sebelum dan setelah diberikan intervensi senam hamil. Penelitian ini melibatkan satu orang subjek yang ditentukan berdasarkan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi ibu hamil trimester III yang mempunyai masalah nyeri punggung dengan skala nyeri ≥ 4 berdasarkan NRS, melaksanakan ANC secara rutin yang terdokumentasi dalam buku KIA dan tidak mengonsumsi obat analgetik. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah ibu hamil yang memiliki komplikasi kehamilan. Penelitian menggunakan data primer yaitu data yang diambil dari subjek secara langsung. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara, observasi dan pemeriksaan biofisiologis dengan menggunakan panduan wawancara, lembar ceklis observasi, skala nyeri *Numeric Rating Scale*, sphygmomanometer dan stopwatch. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tamansari selama 1 minggu setelah mendapatkan izin dari kepala Puskesmas Tamansari dan lolos uji etik dari KEPK Universitas BTH dengan sertifikat layak etik No. 189-01/E/01/KEPK-BTH/VII/2025. Implementasi difokuskan pada pelaksanaan senam hamil sesuai dengan standar prosedur operasional yang mengacu pada Pedoman Standar Operasional dari PPNI tahun 2021. Gerakan senam hamil terdiri dari pemanasan, Gerakan inti senam hamil (pernapasan, peregangan otot panggul dan dan penguatan abdomen), peningkatan dan pendinginan. Intervensi senam hamil dilaksanakan 10 – 15 menit persepsi selama 3 hari. Evaluasi dilaksanakan untuk menilai perubahan respon subjek setelah senam hamil. Analisis data berupa naratif dari hasil interpretasi wawancara mendalam dan hasil observasi serta hasil pemeriksaan biofisiologis disajikan dalam bentuk tabel. Aspek yang diobservasi dan kategori respon pasien mengacu pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) (PPNI, 2018).

HASIL PENELITIAN

Subjek penelitian adalah Ny.S, berusia 33 tahun dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Subjek merupakan multigravida dengan riwayat obstetri G₄P₃A₀. Pada saat pengambilan data, kehamilannya berusia 33 minggu. Berat badan sebelum hamil 37 kg dan berat badan pada saat pengambilan data adalah 45 kg. Kenaikan berat badan sebesar 8 Kg selama kehamilan. Kenaikan tersebut masih sesuai dengan usia kehamilan mengingat berat badan saat awal kehamilan relatif rendah.

Subjek melaporkan keluhan utama berupa nyeri punggung pada bagian bawah yang dirasakan sejak kehamilan 28 minggu. Intensitas nyeri berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS) adalah 6 dari 10 atau dalam kategori nyeri sedang. Nyeri digambarkan sebagai sensasi seperti ditimpa benda berat dan menjalar sampai bokong. Intensitas nyeri dirasakan meningkat pada saat beraktivitas misalnya berdiri terlalu lama atau mengangkat yang berat misalnya menggendong anaknya. Untuk mengatasi nyeri pada kondisi tersebut Subjek mengatakan pada saat mengerjakan pekerjaan rumah diselingi dengan istirahat dan rebahan dengan mengganjal punggung dengan menggunakan bantal. Namun intervensi mandiri tersebut hanya memberikan efek sementara dan tidak menurunkan intensitas nyeri secara optimal. Subjek melaporkan belum pernah mengikuti senam hamil meskipun saat ini merupakan kehamilan yang keempat. Subjek juga belum mengetahui dengan jelas tentang senam hamil beserta belum mengetahui gerakan-gerakan senam hamil.

Dampak nyeri punggung terhadap pola tidur cukup signifikan. Subjek mengaku sulit mendapatkan posisi tidur yang nyaman karena ukuran perut yang membesar serta nyeri yang timbul saat bergerak. Subjek melaporkan sering terbangun pada malam hari, baik akibat nyeri maupun keinginan untuk buang air kecil. Kondisi ini menyebabkan kualitas tidur menurun, subjek merasa kurang istirahat, dan mudah lelah pada siang hari. Keterbatasan posisi tidur juga menambah ketidaknyamanan selama istirahat malam. Namun nyeri yang dirasakan oleh subjek tidak berdampak terhadap pemenuhan kebutuhan nutrisi, Subjek tidak merasakan adanya mual, muntah atau penurunan nafsu makan, Keluhan tersebut hanya dirasakan pada bulan pertama kehamilan.

Hasil wawancara mengenai kondisi kehamilan sebelumnya pasien menyampaikan bahwa kehamilan-kehamilan sebelumnya bisa dijalani dengan sehat dan tidak banyak keluhan, Keluhan nyeri punggung juga pernah dirasakan terutama pada akhir kehamilan namun intensitas nyerinya tidak seperti kehamilan yang sekarang.

Pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 86 X/menit, dan frekuensi napas 22 X/menit. Selama wawancara dan pemeriksaan subjek sering memegang dan mengelus-ngelus pinggang dan sering merubah posisi duduk, tampak sesekali meringis dan tampak berkeringat.

Berdasarkan hasil pengkajian tersebut maka yang menjadi prioritas diagnosa keperawatan adalah nyeri akut b.d. agen cedera fisik. Intervensi yang telah dilakukan adalah senam hamil. Sebelum pelaksanaan senam hamil terlebih dahulu diberikan edukasi tentang senam hamil dengan menggunakan media edukasi video. Intervensi senam hamil dilaksanakan tiga kali dalam waktu seminggu. Evaluasi dilaksanakan setiap selesai senam hamil dan sebelum senam hamil berikutnya. Indikator luaran dari nyeri akut berupa respon verbal, respon nonverbal dan hasil pemeriksaan fisiologis. Hasil evaluasi dari ketiga indikator tersebut dan dibandingkan dengan respon sebelum diberikan intervensi dapat dilihat pada tiga tabel berikut ini.

**Tabel 1 Perubahan Respon Verbal dari Subjek Terhadap Nyeri
 Sebelum dan Setelah Intervensi Senam Hamil**

Kriteria Hasil	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi		
		Hari Ke-1	Hari Ke-2	Hari Ke-3
Keluhan nyeri	Sedang	Sedang	Cukup menurun	Menurun
Mual	Menurun	Menurun	Menurun	Menurun
Muntah	Menurun	Menurun	Menurun	Menurun
Nafsu makan	Membaik	Membaik	Membaik	Membaik
Kesulitan tidur	Sedang	Sedang	Cukup menurun	Menurun
Diaforesis	Sedang	Sedang	Cukup menurun	Menurun

Tabel 1 menunjukkan perubahan kondisi pada subjek berdasarkan enam indikator, yaitu keluhan nyeri, mual, muntah, nafsu makan, kesulitan tidur, dan diaforesis, baik sebelum maupun setelah melakukan senam hamil selama tiga hari. Respon sebelum intervensi senam hamil pada subjek yaitu pada indikator keluhan nyeri subjek mengeluh nyeri sedang dengan nilai NRS 6, mual dan muntah menurun, nafsu makan membaik, kesulitan tidur dan diaforesis sedang.

Respon Subjek setelah intervensi senam hamil pada indikator keluhan nyeri hari pertama masih sedang, hari kedua menjadi cukup menurun dan hari ketiga menurun dengan nilai NRS 2. Selain itu pada indikator mual muntah dan nafsu makan subjek mengatakan tidak ada keluhan selama melakukan senam hamil yang artinya mual tetap menurun, muntah tetap menurun dan nafsu makan tetap membaik. Untuk kesulitan tidur dan diaforesis subjek mengatakan terdapat perbaikan dengan peningkatan dihari pertama yaitu sedang, hari kedua cukup menurun dan di hari ketiga menurun. Dapat diartikan keluhan nyeri, kesulitan tidur dan diaforesis membaik setelah melakukan senam hamil.

**Tabel 2 Perubahan Respon Non-Verbal dari Subjek Terhadap Nyeri
 Sebelum dan Setelah Intervensi Senam Hamil**

Aspek Yang Diobservasi	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi		
		Hari Ke-1	Hari Ke-2	Hari Ke-3
Meringis	Tampak meringis	Tampak sedikit meringis	Meringis berkurang	Tampak lebih segar
Sikap protektif	Tampak melindungi area tubuh yang sakit	Tampak melindungi area tubuh yang sakit	Tampak nyaman pada area tubuh yang sakit	Tampak nyaman pada area tubuh yang sakit
Gelisah	Tampak sering mengganti posisi duduk	Tampak sering mengganti posisi duduk	Tampak lebih rileks	Tampak lebih rileks dan tenang

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam hamil subjek tampak meringis, sering mengganti posisi duduk dan tampak melindungi area tubuh yang sakit. Setelah dilakukan intervensi senam hamil yang dilaksanakan selama 3 hari, dari hari ke-1 sampai hari ke-3 terdapat penurunan respon seperti meringis, gelisah, dan sikap protektif, subjek tampak tidak meringis dan tampak lebih segar, subjek tampak lebih nyaman pada area tubuh yang sakit, dan subjek tampak lebih rileks dan tenang.

Tabel 3 Respon Biofisiologis Sebelum dan Setelah Intervensi Senam Hamil

Pemeriksaan	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi		
		Hari Ke-1	Hari Ke-2	Hari Ke-3
Tekanan darah	120/80 mmHg	120/80 mmHg	120/80 mmHg	110/80 mmHg
Frekuensi Nadi	86 x/menit	88 x/menit	84 x/menit	88 x/menit
Respirasi	22 x/menit	24 x/menit	22 x/menit	22 x/menit

Hasil pemeriksaan biofisiologis pada subjek menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya intervensi senam hamil, kondisi fisiologis berada pada rentang normal, yaitu tekanan darah 120/80 mmHg, frekuensi nadi 86 x/menit, dan frekuensi respirasi 22 x/menit.

Setelah intervensi senam hamil yang dilakukan selama tiga hari, terjadi perubahan pada parameter biofisiologis tersebut. Pada hari ke-1, hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah 120/80 mmHg, frekuensi nadi 88x/menit, dan frekuensi respirasi 24 x/menit. Pada hari ke-2, tekanan darah tetap 120/80 mmHg, frekuensi nadi menurun menjadi 84 x/menit, dan frekuensi respirasi kembali ke 22 x/menit. Pada hari ke-3, tekanan darah menurun menjadi 110/80 mmHg, dengan frekuensi nadi 88x/menit dan frekuensi respirasi tetap stabil pada 22 x/menit.

PEMBAHASAN

Hasil studi kasus menunjukan bahwa subjek adalah ibu hamil berusia 33 tahun. Masalah utama keperawatan pada subjek adalah nyeri akut. Menurut Nur Arummega et al., (2022) bahwa keluhan nyeri punggung bawah merupakan masalah yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama saat memasuki trimester ketiga. Hal ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan mengikuti arah tulang belakang, serta bertambahnya beban rahim yang berada di atas area panggul. Kondisi ini menyebabkan tulang panggul terdorong ke depan dan mengakibatkan lengkungan pada bagian pinggang semakin meningkat. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan (Davenport et al., 2019) yang menjelaskan pada trimester ketiga kehamilan, tubuh mengalami perubahan fisiologis berupa pelunakan ligamen dan persendian sebagai persiapan menjelang persalinan. Perubahan ini berdampak pada menurunnya stabilitas punggung, yang berkontribusi terhadap peningkatan keluhan nyeri, terutama pada area punggung. Nyeri punggung yang dirasakan oleh subjek dapat disebabkan oleh beberapa faktor pemicu diantaranya adalah usia ibu. Hal tersebut sesuai dengan Alvionita et al. (2025) yang menyatakan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil cenderung dimulai antara usia 20 hingga 24 tahun dan dapat memburuk seiring bertambahnya usia, terutama setelah usia 40 tahun. Usia ibu yang lebih tua berpotensi memperberat nyeri punggung selama kehamilan karena penurunan elastisitas jaringan, kelemahan otot penyangga tulang belakang, serta kemampuan adaptasi postural yang lebih rendah terhadap perubahan biomekanik kehamilan. Selain itu, penurunan regenerasi jaringan dan potensi komorbid pada usia maternal lanjut dapat menyebabkan nyeri berlangsung lebih lama dan lebih intens.

Saat pengkajian, kehamilan Subjek sudah memasuki trimester III, hal tersebut semakin memperburuk keadaan. Sesuai dengan hasil penelitian Nur Arummega et al. (2022) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil adalah usia kehamilan, Hal tersebut dikarenakan semakin bertambah usia kehamilan maka perubahan fisik terutama pada bagian abdomen akan semakin membesar seiring dengan pertumbuhan janin, sehingga untuk menyeimbangkan posisi tubuh terjadi perubahan pusat gravitasi yang menyebabkan tulang punggung ibu menjadi lordosis.

Faktor lainnya yang dapat memicu nyeri adalah faktor paritas. Subjek adalah multipara yang telah menjalani tiga persalinan. Menurut Elkhapi et al. (2023) menyatakan bahwa ibu dengan riwayat persalinan lebih dari satu kali memiliki risiko lebih tinggi mengalami nyeri

punggung akibat melemahnya otot-otot yang menopang rahim. Hal ini tampak pada Subjek yang nyerinya lebih berat. Selain itu, aktivitas harian yang berat, seperti mengasuh anak dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga secara intens, juga dapat meningkatkan risiko nyeri punggung. Menurut Nur Arummega et al. (2022), aktivitas seperti menyapu, mengepel, dan mengasuh anak memberikan tekanan lebih besar pada area punggung bawah, terlebih pada wanita hamil yang mengalami perubahan postur tubuh.

Setelah dilakukan intervensi senam hamil selama 3 kali, subjek mengatakan tingkat nyeri menurun. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil trimester III memberikan dampak positif terhadap penurunan keluhan nyeri. Hal ini sejalan dengan Salsabila Nura Ida (2025), yang menjelaskan bahwa senam hamil efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil terlihat dari penurunan skala nyeri yang dirasakan setelah melakukan senam hamil. Subjek mengatakan bahwa nyeri yang biasanya muncul setelah beraktivitas seperti menggendong anak ketiganya yang masih berusia 18 bulan kini berkurang dan tidak lagi terlalu mengganggu gangguan tidur. Hal ini sejalan dengan Cane & Nurseptiana (2023) yang melaporkan bahwa intervensi senam hamil berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena di dalam senam hamil terdapat gerakan-gerakan yang dapat membantu mempersiapkan otot punggung agar tidak kaku, mengurangi ketegangan yang menjadi penyebab nyeri, membantu otot punggung tetap lentur, membantu mengurangi tekanan pada tulang belakang sehingga nyeri punggung bisa berkurang (Zein et al., 2022).

Perubahan respon non verbal yang ditunjukkan oleh subjek setelah penerapan senam hamil subjek sudah tidak menunjukkan ekspresi meringis dan tampak lebih segar, kedua subjek juga tampak tenang dan nyaman, dan tampak tidak melindungi area tubuh yang sakit. Subjek mengatakan apabila terasa nyeri atau tidak nyaman pada punggung tidak menyebabkan keringat yang berlebihan dan aktivitas sehari-hari lebih nyaman. Hal ini sejalan dengan Nur Arummega et al. (2022), yang mengatakan selama kehamilan trimester ketiga, ibu hamil sering menunjukkan reaksi terhadap nyeri dalam bentuk ekspresi wajah menahan sakit, kegelisahan saat beristirahat, hingga gerakan refleks melindungi bagian tubuh tertentu. Oleh karena itu, aspek perilaku tersebut dapat digunakan sebagai indikator penting dalam menilai keberhasilan intervensi.

Hasil studi kasus menunjukkan adanya perubahan pada aspek biofisiologis sebelum dan setelah pelaksanaan senam hamil. Setelah melakukan senam hamil selama 3 kali, subjek memperlihatkan perubahan hasil pemeriksaan biofisiologis, yaitu tekanan darah membaik, frekuensi nadi membaik dan respirasi membaik. Nur Arummega et al. (2022), menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin selama masa kehamilan dapat meningkatkan aliran darah, menurunkan risiko hipertensi gestasional, dan membantu menjaga tekanan darah tetap stabil. Tekanan darah yang terkendali dapat menurunkan stres dan ketegangan pada ibu hamil, yang akhirnya berkontribusi terhadap penurunan nyeri punggung. Selain itu, latihan pernapasan dalam senam hamil membantu meningkatkan kapasitas paru dan efisiensi pernapasan. Selama latihan, denyut nadi memang meningkat secara sementara, namun hal ini bermanfaat dalam memperkuat fungsi jantung serta meningkatkan kebugaran sistem kardiovaskular. Ketika keluhan nyeri berkurang, kualitas tidur ibu hamil pun cenderung membaik karena tubuh menjadi lebih rileks.

SIMPULAN

Sebelum intervensi, subjek mengalami nyeri sedang dengan skala NRS 6 disertai kesulitan tidur, diaforesis, dan respon nonverbal seperti meringis dan sikap protektif. Setelah tiga hari

senam hamil, terjadi penurunan nyeri signifikan menjadi skala 2, perbaikan kualitas tidur, serta stabilisasi tanda-tanda vital. Hal ini menunjukkan bahwa senam hamil efektif dalam mengurangi nyeri dan memperbaiki kondisi fisiologis ibu hamil. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keluhan nyeri yang dirasakan oleh subjek adalah usia, paritas, pekerjaan dan usia kehamilan.

Setelah diberikan intervensi senam hamil sebanyak 3 kali, tingkat nyeri menurun. Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi senam hamil pada ibu hamil trimester III selama 3 kali sesuai SOP dapat memberikan efek positif terhadap penurunan tingkat nyeri dan perbaikan fisiologis ibu hamil. Gerakan senam hamil dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas tubuh serta memperbaiki postur tubuh.

SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus bahwa senam hamil selama tiga sesi efektif menurunkan intensitas nyeri dan memperbaiki kondisi fisiologis ibu hamil trimester III, maka senam hamil direkomendasikan sebagai intervensi non farmakologis yang dapat diterapkan secara rutin dalam asuhan keperawatan maternitas, terutama pada ibu dengan faktor risiko nyeri seperti usia maternal meningkat, multiparitas, aktivitas fisik berat, dan usia kehamilan lanjut. Tenaga kesehatan diharapkan memberikan edukasi dan pendampingan senam hamil sesuai SOP setidaknya 2–3 kali per minggu, serta penelitian selanjutnya disarankan dilakukan pada jumlah sampel lebih besar untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, V., Erviany, N., Palin, N., Sri Hastuti Handayani Usman, A., Ilmu Kesehatan, F., Borneo Tarakan, U., Kesehatan, F., Mega Buana Palopo, U., Alamat, I., Amal Lama, J., Pantai Amal, K., Tarakan Timur, K., Tarakan, K., & Utara, K. (2025a). *Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024*. 117–126. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i1.1156>
- Alvionita, V., Erviany, N., Palin, N., Sri Hastuti Handayani Usman, A., Ilmu Kesehatan, F., Borneo Tarakan, U., Kesehatan, F., Mega Buana Palopo, U., Alamat, I., Amal Lama, J., Pantai Amal, K., Tarakan Timur, K., Tarakan, K., & Utara, K. (2025b). *Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024*. 117–126. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i1.1156>
- Azis, A. (2023). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di BPM A.H Kota Depok Tahun 2024. *Juli*, 0–00.
- Cane, P. S., & Nurseptiana, E. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di RS Nurul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2023 The Effect of Pregnancy Exercises on Back Pain in Pregnant Women at Nurul Hasanah Hospital, Southeast Aceh District, 2023. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 9, Issue 2).
- Davenport, M. H., Marchand, A. A., Mottola, M. F., Poitras, V. J., Gray, C. E., Jaramillo Garcia, A., Barrowman, N., Sobierajski, F., James, M., Meah, V. L., Skow, R. J., Riske, L., Nuspl, M., Nagpal, T. S., Courbalay, A., Slater, L. G., Adamo, K. B., Davies, G. A., Barakat, R., & Ruchat, S. M. (2019a). Exercise for the prevention and treatment of low back, pelvic girdle and lumbopelvic pain during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 53,

- Issue 2, pp. 90–98). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099400>
- Davenport, M. H., Marchand, A. A., Mottola, M. F., Poitras, V. J., Gray, C. E., Jaramillo Garcia, A., Barrowman, N., Sobierajski, F., James, M., Meah, V. L., Skow, R. J., Riske, L., Nuspl, M., Nagpal, T. S., Courbalay, A., Slater, L. G., Adamo, K. B., Davies, G. A., Barakat, R., & Ruchat, S. M. (2019b). Exercise for the prevention and treatment of low back, pelvic girdle and lumbopelvic pain during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 53, Issue 2, pp. 90–98). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099400>
- Elkhapi, N., Minata, F., & Anggraini, A. (2023.). *Hubungan Usia Kehamilan, Paritas, Aktivitas dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan Tahun 2023*.
- Muzayyana, M., Alhidayah, A., Nurul Hikma Saleh, S., Agustin, A., Hamzah, St. R., & Dewi Supu, S. (2024). Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 1286–1293. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2942>
- Nur Arummega, M., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III : A Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30.
- Oktavia, Y., Suhat, S., Riyanto, A., & Nugrahaeni, D. K. (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>
- PPNI.(2018). *Satandar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Indikator Diagnosis* (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI.(2018). *Satandar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Satandar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI.(2021). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan*, DPP PPNI
- Prawirohardjo.S. (2016). *Ilmu Kebidanan* (Saifudin.A.B., Ed.; 4th ed.). Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Salsabila Nura Ida, D. K. R. Y. T. (2025). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *SINAR:Jurnal Kebidanan*, 07(1), 88–111.

- Yolandini, Y., Purnamasari, K. D., & Fatimah, S. (2024). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di TPMB Elis Marlina. *Journal of Midwifery and Public Health*, 6(1), 35. <https://doi.org/10.25157/jmph.v6i1.16129>
- Zein, R. H., Dwiyani, G., Program,), Fisioterapi, S. D.-I., Farmasi, F., Kesehatan, I., Abdurrah, U., Riau, J., & 73 Pekanbaru, U. N. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)* (Vol. 5).