

Efektivitas Senam Hamil dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

Risna Fazlaini^{*1}, Donny Hendra², Zaitun³, Ummu Aiman⁴ Salamah⁵

¹Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh

²Prodi D3 Keperawatan Fakultas keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

³Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh

⁴Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh

⁵Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh

* Corresponding Author: Umma4rf@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: Apr 11 2026

Revised: Mei 8 2026

Accepted Juni 30 2026

Available online Juni 30 2026

Kata Kunci:

Senam Hamil, Nyeri Punggung, Kehamilan

Keywords:

Prenatal Exercise, Low Back Pain, Pregnancy

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut data WHO dalam prevalensi nyeri punggung bawah merupakan bahwa saat kehamilan di Australia dilaporkan sebanyak 70%. Di Indonesia sendiri nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada masa akhir kehamilan. Nyeri punggung bawah adalah suatu sindroma nyeri yang terjadi pada region punggung bagian bawah sebagai akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah ke depan. Gangguan ini ditemukan pada ibu hamil. Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam hamil dengan cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan

berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan kegiatan senam hamil. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kuta Baro. Metode Penelitian: Penelitian menggunakan *Pre Experiment Desaign* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 44 orang. Analisa univariat dan bivariat dilakukan pengujian dengan Uji *Paired Sample t Test*. Hasil Penelitian: Hasil Uji , Ada pengaruh Senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar tahun 2026 dengan *p-value* = 0,000. Kesimpulan: Ada pengaruh Senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester II Dan III di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Saran: Senam hamil merupakan salah satu alternaif non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung bawah sehingga disarankan agar ibu hamil khususnya trimester II dan III.

ABSTRACT

Background: According to the World Health Organization (WHO), the prevalence of low back pain during pregnancy is approximately 70% in Australia. Similarly, in Indonesia, low back pain is one of the most frequently reported discomforts during pregnancy, with approximately 70% of pregnant women experiencing this condition in the late stages of pregnancy. Low back pain is a pain syndrome occurring in the lower back region as a result of the anterior shift in the body's center of gravity

during pregnancy. This condition commonly affects pregnant women and may interfere with their daily activities and overall quality of life. Regular participation in prenatal exercise during the last trimester of pregnancy has been shown to reduce pain experienced during labor compared with women who do not participate in such exercise. This study aimed to determine the effect of prenatal exercise on reducing low back pain among pregnant women in the second and third trimesters at Kuta Baro Community Health Center. **Methods:** This study employed a pre-experimental research design using a one-group pretest–posttest approach. A total of 44 pregnant women participated in the study. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses, with hypothesis testing performed using the Paired Sample t-test. **Results:** The findings demonstrated that prenatal exercise had a statistically significant effect on reducing low back pain among pregnant women in the second and third trimesters at Kuta Baro Community Health Center, Aceh Besar Regency, in 2026 (p -value < 0.001). **Conclusion:** Prenatal exercise significantly reduced low back pain among pregnant women in the second and third trimesters at Kuta Baro Community Health Center, Aceh Besar Regency. **Recommendation:** Prenatal exercise is recommended as a safe and effective non-pharmacological intervention for managing low back pain during pregnancy. Therefore, pregnant women, particularly those in the second and third trimesters, are encouraged to participate in regular prenatal exercise programs to improve

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis, yang dialami oleh seorang ibu. Perubahan fisik selama kehamilan sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman, salah satunya berupa nyeri pada punggung bagian bawah. Keluhan nyeri punggung bawah umumnya muncul pada kehamilan trimester II dan III sebagai akibat dari bertambahnya berat badan karena pembesaran uterus, peregangan otot-otot penyangga tubuh, serta pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan ligamen dan otot menjadi lebih rileks dan lentur untuk mempersiapkan proses persalinan (Triyana, 2019)

Menurut Fraser dan Cooper, 2011 dalam Nurlitawati et al., (2022) menyebutkan data yang diperoleh dari *American Pregnancy Organisation*, menunjukkan angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung. Di Australia sebanyak 70% dan sekitar 20% pasien dengan nyeri punggung bawah akut akan berlanjut mengalami gejala kronis.

Menurut data WHO dalam prevalensi nyeri punggung bawah merupakan bahwa saat kehamilan di Australia dilaporkan sebanyak 70%. Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada usia kehamilan lebih dari 21 minggu di malaysa terdapat 36,5% dengan nyeri ringan, 46%, untuk nyeri sedang, dan 17,5% untuk nyeri berat. Dan

prevalensi terjadi nyeri lebih dari 50% di amerika serikat, kanada, iceland, turki dan korea dan Israel (Maharani, 2019).

Di Indonesia sendiri nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada masa akhir kehamilan (Elza, 2021). Kehamilan Trimester III merupakan kehamilan yang dimulai pada minggu ke-28 sampai dengan minggu ke-48. Pada trimester ketiga, keluhan yang di sebabkan oleh pembesaran perut, perubahan fisiologis, dan perubahan hormonal akan menimbulkan keluhan pada ibu hamil. Keluhan tersebut antara lain nyeri punggung, kram kaki, perut tidak nyaman, sering buang air kecil dan gangguan tidur yang sering dialami ibu hami. Terjadinya nyeri pada punggung bawah ibu hamil yaitu 60% sampai 80% di Indonesia pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (Munir et al., 2022).

Pada masa kehamilan, seiring dengan membesarnya uterus, pusat gravitasi berpindah kearah depan dan perpindahan ini menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur semacam ini akan bergantung pada kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Perubahan ini sering kali, namun tidak selalu, memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung kompensasi spinalis toraktik (kifosis). Mekanisme ini terjadi antara bulan ke-4 dan ke-9 masa kehamilan dan terus berlangsung sampai 12 minggu masa pascanatal Suryani & Handayani, 2018 dalam (Cane & Nurseptiana, 2023).

Nyeri punggung bawah (Low Back Pain) adalah suatu sindroma nyeri yang terjadi pada region punggung bagian bawah sebagai akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah ke depan. Gangguan ini ditemukan pada ibu hamil. Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung (Cane & Nurseptiana, 2023).

Nyeri pada bagian bawah punggung karena kehamilan adalah kondisi medis yang ditandai oleh ketidaknyamanan di bagian belakang tubuh, Mulai dari tulang rusuk terakhir atau toraks ke-12 hingga bagian belakang atau lubang dubur, yang dipengaruhi oleh hormon. Gangguan pada komponen utama dari struktur penyangga yang menghasilkan penurunan kemampuan otot untuk meregang dan berkontraksi disebabkan oleh gangguan pada substansi dasar dan jaringan ikat. Rasa nyeri di bagian punggung saat sedang hamil

juga dapat disebabkan oleh faktor mekanis yang memengaruhi lengkung tulang belakang akibat perubahan posisi tubuh dan beban tambahan selama masa (Safitri & Desmawati, 2022).

Keluhan nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil (Cane & Nurseptiana, 2023).

Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam hamil dengan cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan kegiatan senam hamil. Beberapa penelitian didapatkan bahwa berat bayi yang lahir dari wanita hamil yang melakukan senam/olahraga selama kehamilannya lebih berat dibandingkan yang tidak melakukan olahraga (senam hamil). Hal ini dapat diterangkan bahwa olahraga akan meningkatkan aliran darah ke uterus yang merupakan jalan terpenting bagi suplai nutrisi dan metabolisme janin, terdapat hubungan positif antara berat placenta dan berat badan lahir (Handayani R, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian lain juga menyebutkan bahwa senam hamil memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Senam hamil terbukti efektif dalam mengurangi rasa nyeri punggung bawah, dari tingkat nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Selain itu, senam hamil juga memberikan manfaat lain seperti mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, melancarkan sirkulasi, menguatkan otot, memberikan efek relaksasi, mengatasi kecemasan, dan meningkatkan rasa nyaman (Oktavia et al., 2024).

Berdasarkan data awal yang didapatkan di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar terdapat 81 ibu hamil trimester II dan III. Mayoritas ibu hamil trimester II dan III tersebut melakukan kunjungan *Antenatal Care* (ANC) memiliki keluhan nyeri punggung bagian bawah. Berdasarkan hasil wawancara pada bulan Juni lalu dari 10 ibu hamil yang melakukan ANC terdapat 7 ibu hamil memiliki keluhan nyeri punggung bagian bawah dan 3 lainnya tidak mengalami nyeri dikarenakan sering melakukan beberapa gerakan senam hamil yang sempat diajarkan bidan desa saat kelas ibu hamil. Berdasarkan uraian

permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Pre Experiment Design* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest*. Pada penelitian ini akan diuji pengetahuan awal ibu tentang skala nyeri sampel sebelum diberikan intervensi (*pretest*) dan setelah dilakukan intervensi (*posttest*). Penelitian dilakukan bulan Maret 2026. Desain penelitian ini hanya digunakan untuk mengetahui pengaruh pada responden yang diberikan intervensi dan mendapatkan hasil yang lebih akurat. Intervensi yang digunakan dalam penelitian berupa pemberian senam hamil.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar sebanyak 81 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini menggunakan Rumus Taro Yamane dengan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu pertimbangan atau ketentuan peneliti dengan melibatkan sampel sebanyak 44 responden

Analisis data menggunakan analisis bivariat untuk menguji pengaruh, perbedaan antara dua variabel. Pemilihan uji statistik yang akan digunakan untuk melakukan analisis didasarkan pada skala data, jumlah populasi atau sampel dan jumlah variabel yang diteliti. (Sugiyono, 2018). dilakukan dengan uji *Paired t-test* untuk data yang berdistribusi normal bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel (dua kelompok) yang saling berpasangan atau berhubungan. Sedangkan untuk data yang berdistribusi tidak normal menggunakan uji *wilcoxon* dengan kriteria Jika nilai signifikansi (*2-tailed*) $\leq 0,05$ menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Jika nilai signifikansi (*2-tailed*) $> 0,05$ menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Analisa pada univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi seperti akan disajikan berikut ini:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

No	Usia Ibu	Frekuensi	Persentase
1	<20 Tahun	3	6,82
2	20-35 Tahun	37	84,09
3	>35 Tahun	4	9,09
Total		44	100,00

Pada tabel 4.1 diketahui dari 44 ibu hamil Trimester II dan III mayoritas berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 37 orang (84,09%) dan minoritas berusia <20 tahun sebanyak 3 orang (6,82%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

No	Pendidikan Ibu	Frekuensi	%
1	SMA	39	88,64
2	D3	2	4,55
3	S1	3	6,82
Total		44	100,00

Pada tabel 4.2 diketahui dari 44 ibu hamil Trimester II dan III mayoritas berpendidikan terakhir SMA sebanyak 39 orang (88,6%) dan minoritas berpendidikan S1 sebanyak 3 orang (6,8%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

No	Pekerjaan Ibu	Frekuensi	%
1	IRT	43	97,73
2	GURU	1	2,27
Total		44	100,00

Berdasarkan tabel 4.3 dijabarkan dari 44 ibu hamil Trimester II dan III mayoritas pekerjaan ibu adalah IRT sebanyak 43 orang (97,7%) dan minoritas ibu bekerja sebagai Bidan sebanyak 1 orang (2,27%).

Tabel 4.4 Distribusi Riwayat Persalinan Yang Lalu Ibu hamil di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

No	Riwayat Persalinan	F	%
1	Normal	24	54,55
2	SC	5	11,36
3	Belum Pernah	15	34,09
Total		44	100,00

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui dari 44 ibu hamil di wilayah Puskesmas

Kuta Baro mayoritas riwayat persalinan normal sebanyak 24 orang (54,5%) dan minoritas dengan riwayat SC sebanyak 5 orang (11,3%).

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Riwayat Melakukan Senam di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

No	Riwayat Senam Hamil	F	%
1	Pernah	5	11,36
2	Tidak Pernah	39	88,64
Total		44	100,00

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat dilihat dari 44 ibu hamil di wilayah Puskesmas Kuta Baro Sebagian mayoritas tidak pernah melakukan senam hamil sebanyak 39 responden (88,6%) sedangkan minoritas yang pernah melakukan senam hamil sebanyak 5 responden (11,36%).

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum Dilakukan senam Hamil Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

No	Skala Nyeri <i>Pre-Test</i>	F	%
1	Tidak Nyeri	0	0,00
2	Nyeri Ringan	0	0,00
3	Nyeri Sedang	26	59,09
4	Nyeri Berat	15	34,09
5	Nyeri Sangat Berat	3	6,82
Total		44	100,00

Dari tabel 4.6 diketahui dari 44 ibu hamil di wilayah Puskesmas Kuta Baro mayoritas nyeri yang dirasakan sebelum melakukan senam hamil berupa skala nyeri sedang sebanyak 26 orang (59,09%), minoritas dengan tidak nyeri dan skala nyeri ringan yaitu 0 orang (0,0%).

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Setelah Dilakukan senam Hamil Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

No	Skala Nyeri <i>Post-Test</i>	F	%
1	Tidak Nyeri	0	0,00
2	Nyeri Ringan	23	52,27
3	Nyeri Sedang	20	45,45
4	Nyeri Berat	1	2,27
5	Nyeri Sangat Berat	0	0,00

Dari tabel 4.7 diketahui dari 44 ibu hamil di wilayah Puskesmas Kuta Baro mayoritas nyeri yang dirasakan setelah melakukan senam hamil berupa skala

nyeri ringan sebanyak 23 orang (52,2%), minoritas dengan tidak nyeri dan nyeri sangat berat yaitu 0 orang (0,0%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 4.8 Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

Skala Nyeri	Pre-Test		Post-Test		<i>p - value</i>
	F	%	F	%	
Tidak Nyeri	0	0,00	0	0,00	0,000
Nyeri Ringan	0	0,00	23	52,27	
Nyeri Sedang	26	59,09	20	45,45	
Nyeri Berat	15	34,09	1	2,27	
Nyeri Sangat Berat	3	6,82	0	0,00	
Jumlah	44	100,00	44	100,00	

Pada tabel 4.8 dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 26 orang (59,09%) dan setelah dilakukan senam sebanyak 20 orang (45,4%). Sedangkan sebelum dilakukan senam hamil minoritas responden mengalami nyeri sangat berat sebanyak 3 orang (6,82%) setelah dilakukan senam hamil sebanyak 0 orang (0%).

Pada penelitian ini uji yang dilakukan yaitu uji Paired Sample T-Test. Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test diperoleh nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Bila $p\text{-value} < 0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara Senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Kuta Baro.

3. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester II dan III sebelum dilakukan senam hamil di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri sedang (4-9) *Numerical Rating Scale* (NRS) sebanyak 26 orang (59,09%).

Nyeri punggung bawah adalah nyeri didaerah punggung antara sudut bawah kosta (tulang rusuk) sampai lumbosakral (sekitar tulang ekor). Nyeri juga bisa menjalar kedaerah lain seperti punggung daerah atas dan pangkal paha (Sinclair, 2018). Nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskulokeletal yang disebabkan oleh aktifitas tubuh yang

kurang baik. Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Varney, 2020).

Nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil trimester ketiga dapat disebabkan oleh aktivitas yang berlebihan, sehingga dapat menyebabkan kelelahan yang dapat menimbulkan nyeri pada pinggang. Selain itu, nyeri punggung bawah yang terjadi pada kehamilan trimester ketiga disebabkan oleh pembesaran rahim, pusat gravitasi akan bergerak maju sehingga ibu hamil pada trimester ketiga harus menyesuaikan posisi mereka untuk menjaga keseimbangan (Hikmah et al., 2026).

Pada tabel diatas menunjukkan Sebagian besar ibu hamil Trimester II dan III mayoritas berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 37 orang (84,09%). Hal ini sejalan dengan penelitian Hikmah et al., (2026) yang menyebutkan usia 20-35 tahun merupakan usia produktif bagi suami istri untuk hamil dan memiliki keturunan, namun pada kenyataannya, pada trimester ketiga, ibu hamil usia 20-35 tahun mengalami nyeri punggung bawah akibat perubahan hormon, aktivitas berlebihan, dan perubahan postur tubuh yang menyebabkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Carellsa et al., (2026) bahwa Jika dilihat dari faktor umur, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20-35 tahun. Usia ini disebut sebagai masa reproduksi sehat, dimana kondisi fisik dan psikis relatif lebih stabil untuk menjalani kehamilan. Namun, perubahan postur tubuh, pertambahan berat janin, dan peregangan ligamen tetap menimbulkan keluhan nyeri. Setelah melakukan senam hamil, ibu pada kelompok usia ini menunjukkan penurunan nyeri yang cukup signifikan karena gerakan senam hamil dapat membantu menjaga elastisitas otot dan meningkatkan relaksasi. Pada ibu hamil usia di atas 35 tahun, meskipun penurunan nyeri juga terjadi, tetapi hasilnya tidak sebesar kelompok usia produktif karena elastisitas jaringan tubuh yang sudah menurun sehingga adaptasi terhadap latihan tidak sebaik kelompok usia lebih muda.

Tabel 4.3 menjelaskan mayoritas pekerjaan ibu hamil adalah IRT sebanyak 43 orang (97,7%). Hal ini sejalan dengan teori Carellsa et al., (2026) yang menyatakan mayoritas responden adalah ibu rumah tangga yang tidak bekerja di luar rumah. Kondisi ini membuat aktivitas sehari-hari lebih banyak dilakukan di rumah dengan pola gerakan yang cenderung monoton, misalnya terlalu lama duduk atau berdiri dalam posisi yang tidak ergonomis, yang pada akhirnya memicu keluhan nyeri punggung. Setelah mengikuti prenatal yoga, ibu non-pekerja merasakan penurunan nyeri yang cukup jelas, karena latihan ini memberi kesempatan bagi tubuh untuk bergerak aktif, memperbaiki sirkulasi darah, dan melemaskan otot-otot punggung yang tegang. Sementara pada responden yang bekerja, meskipun aktivitas harian lebih padat, senam hamil atau prenatal yoga tetap memberikan manfaat berupa peningkatan postur tubuh dan pengurangan ketegangan otot sehingga keluhan nyeri dapat lebih terkontrol.

Tabel diatas dapat dilihat mayoritas ibu hamil tidak pernah melakukan senam hamil sebanyak 39 responden (88,6%) sedangkan minoritas yang pernah melakukan senam hamil sebanyak 5 responden (11,36%). Pemberian senam ibu hamil pada ibu hamil pada Trimester ke II dan III membawa efek positif dikarenakan nyeri pada punggung bawah yang dirasakan pada ibu hamil sedikit mengalami penurunan dibandingkan sebelum dilakukannya senam ibu hamil. Hal ini sejalan dengan teori Wahyuningsih et al., (2022) yang menunjukkan bahwa senam hamil membawa efek positif terhadap penurunan nyeri punggung, dimana senam hamil akan mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang dilakukan mengurangi ketegangan otot selama hamil, Asumsi peneliti pada kehamilan trimester II dan III ibu lebih banyak mengalami nyeri punggung bawah dibandingkan pada kehamilan trimester II dikarenakan seiring bertambahnya usia kehamilan perubahan postur tubuh ibu cenderung mengalami perubahan seperti lordosis, nyeri punggung bawah akan lebih meningkat jika ibu tidak pernah melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

4. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester II dan III setelah dilakukan senam hamil di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

Berdasarkan tabel menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri ringan (1-3) *Numerical Rating Scale* (NRS) sebanyak 23 orang (52,2%). Senam hamil merupakan senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal (Manuaba, 2020). Senam hamil adalah bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik ataupun pelayanan kesehatan yang lainnya (Nirwana, 2021).

Nyeri punggung bawah dialami oleh ibu hamil trimester II dan III dapat disebabkan bertambahnya berat badan ibu hamil dan juga berat bayi yang semakin bertambah dapat memberi tekanan pada pembuluh darah, saraf panggul dan punggung ibu hamil sehingga menimbulkan nyeri punggung. Semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka resiko terjadinya nyeri punggung lebih besar dibanding wanita primipara (Tarigar et al., 2025).

Peneliti berasumsi senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Dengan durasi senam hamil selama 30 menit minimal 1 kali dalam seminggu dan dilakukan minimal selama dua minggu dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya.

5. Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

Berdasarkan tabel menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah sebelum dan setelah dilaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 26 orang atau 59,09%, dengan nyeri sebelum senam hamil menurut *Numerical Rating Scale* (NRS) nomor 4-9 (nyeri sedang) dan setelah dilaksanakan senam hamil dengan nyeri menurut *Numerical Rating Scale* (NRS) nomor 1-3 (nyeri ringan) sebanyak

23 responden atau 52,2%.

Berdasarkan data diatas dan telah dilakukan uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai *p-value* $0,000 < 0.05$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Bila *p-value* $< 0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara Senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar tahun 2025. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikmah et al., (2026) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam hamil dengan penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester II dan III.

Terapi nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi untuk mengatasi nyeri punggung bawah yang dilakukan secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan terapi non-farmakologis, tetapi farmakologis lebih mahal dan berpotensi menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin. Sementara itu, metode pengurangan nyeri non-farmakologis dapat dilakukan dengan latihan gerak tubuh (senam), pijat, sentuhan terapeutik, imajinasi terbimbing. hidroterapi, akupresur, dan akupunktur. Terapi non-farmakologis memiliki keunggulan lebih murah, lebih sederhana, efektif, dan tidak menimbulkan etek samping (Hikmah et al., 2026).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tarigar et al., (2025) yang menyatakan ada pengaruh penurunan nyeri punggung sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah melaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.

Adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III disebabkan karena kepatuhan ibu hamil dalam melakukan gerakan dan mengikuti instruksi bidan dan peneliti, ibu hamil juga melakukan senam hamil dengan durasi selama 30 menit dilakukan 1 kali dalam seminggu selama 3 minggu berturut-turut. Senam hamil dengan gerakan sederhana dan ringan membuat ibu hamil mudah untuk melakukan dan mengingat senam hamil hal ini membuat ibu hamil merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam hamil (Tarigar et al., 2025).

Berdasarkan penelitian Tarigan et al., (2026) bahwa pemberian senam hamil memiliki pengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil dapat diminimalkan melalui pelaksanaan aktivitas sehari-hari yang dilakukan secara hati-hati dan sesuai dengan prinsip postur tubuh yang benar, sehingga dapat mencegah terjadinya kesalahan postural. Selain itu, nyeri punggung pada ibu hamil juga dapat dikurangi melalui aktivitas fisik atau olahraga yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan ibu hamil, salah satunya melalui pelaksanaan senam hamil. Pelaksanaan senam hamil secara teratur dapat membantu menurunkan nyeri punggung, karena rangkaian gerakan dalam senam hamil berperan dalam memperkuat otot abdomen. Penguatan otot tersebut dapat mengurangi beban dan mencegah ketegangan berlebih pada ligamen pelvis, sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang. Di samping itu, senam hamil juga dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dalam tubuh, yang berfungsi sebagai analgesik alami dan memberikan efek relaksasi, sehingga membantu mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil sebagian ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri sedang 59,09% dan berat 34,09%, setelah dilakukan senam hamil berkurang menjadi nyeri ringan 52,2% dan tidak nyeri sedang 52,2%. Hasil uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai *p-value* $0,000 < 0.05$ artinya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung. Senam hamil merupakan salah satu alternatif non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung bawah sehingga disarankan agar ibu hamil khususnya trimester II dan III.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester II dan III setelah dilakukan senam hamil di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar sebanyak 26 orang atau 59,09%, dengan nyeri sebelum senam hamil menurut Numerical Rating Scale (NRS) nomor 4-9 (nyeri sedang).

2. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester II dan III setelah dilakukan senam hamil di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar sebanyak sebanyak 23 responden atau 52,2% dengan nyeri setelah senam hamil Numerical Rating Scale (NRS) nomor 1-3 (nyeri ringan).
3. Ada pengaruh Senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar tahun 2025 dengan p-value = 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Bihalia, S. M., Zulala, N. N., & Dwihestie, L. K. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester Ii Dan Iii Di Puskesmas Kasihan I Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 142–152.
- Cane, P. S., & Nurseptiana, E. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di RS Nurul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2023. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1688–1694.
- Carellsa, D., Theana, T., Rahayu, B., Kesehatan, F., Jenderal, U., Yani, A., & Indonesia, Y. (2026). Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga Terhadap Nyeri. *Journal Integrative and Holistic Health Studies*, 1(2), 141–146.
- Elza, A. (2021). *Efektivitas Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*.
- Handayani R. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Bidan Hj. Nani S, AM. Keb Labuhanbatu Tahun 2020. *Journal Of Midwifery Senior*, 4(1), 48–60.
- Hikmah, R., Faizah, Q., & Eliyawati. (2026). Pengaruh Penerapan Senam Maryam terhadap Penurunan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 9, 673–683.
- Maharani. (2019). Nyeri punggung pada saat kehamilan. *Tanjung Karang*.
- Munir, M., Utami, A. P., Purnama Sari, D. K., & Sholikhatin, I. (2022). Endorphine Massage Effect On Back Pain in Third Trimester Pregnant Women . *Indonesia Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(2), 163–171.

- Nurlitawati, E. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 237. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.525>
- 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>
- Safitri, R., & Desmawati. (2022). *Intervensi Non Farmakologi Untuk Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Bawah*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Tarigan, E. R., Tanjung, A. F., Riandara, S., & Defina, I. (2026). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2025. *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, 6(1), 1412–1420. <https://doi.org/10.31004/joecy.v6i1.6695>
- Tarigar, A. E., Sembiring, A., & Gurning, L. (2025). Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di BPM Maya Kabupaten Batubara. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(4), 63–72. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i4.1732>
- Wahyuningsih, Warastuti, D., & Fitri, D. M. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Puskesmas Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 11(2), 175–184. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i4.1732>