

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di desa Sukaraja yang merupakan sebuah desa di kecamatan Ciawigebang, Kuningan, Jawa Barat, Indonesia. Di sebelah selatan berbatasan dengan desa Mekarjaya, sebelah utara berbatasan dengan desa Suganangan. Desa Sukaraja merupakan pedesaan yang terletak dekat dengan pegunungan yaitu Gunung Ciremai, Kuningan Jawa Barat. Mata pencaharian penduduk desa Sukaraja rata-rata sebagai petani dan pedagang.

2. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi dari variabel independent yaitu senam hamil dan variabel dependen yaitu nyeri punggung. Gambaran distribusi frekuensi dari variabel-variabel tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

a. Karakteristik Responden

Hasil analisis univariat dapat mendeskripsikan karakteristik dari subjek penelitian sehingga dapat menjadi informasi yang berguna. Homogenitas dan karakteristik responden dapat dilihat dalam tabel 4.1.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III di Desa Sukaraja

Karakteristik	Frekuensi n(15)	%
Umur		
20-35 tahun	14	93.3
>35 tahun	1	6.7
Kehamilan ke-		
1 (Pertama)	3	20
2-4	12	80
Pendidikan		
SD	7	46.7
SMP	6	40
SMA/SMK	2	13

Sumber: Data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 15 orang responden terdapat responden usia antara 20-35 tahun sebanyak 14 orang (93.3%), sedangkan usia 35 tahun sebanyak 1 orang (6.7%). Sebagian besar responden lulusan SD sebanyak 7 orang (46.7%), dan terdapat 12 orang (80%) yang hamil ke-2-4.

- b. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Hamil di Desa Sukaraja

Berikut merupakan hasil penelitian yang diperoleh dari jawaban responden sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sebelum dan Setelah dilakukan Senam Hamil

Tingkat Nyeri Punggung	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Tidak nyeri	0	0	7	46.7
Nyeri ringan	10	66.7	8	53.3
Nyeri sedang	5	33.3	0	0
Nyeri berat	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Sumber: Data Primer 2023

Dari tabel 4.2 diketahui bahwa untuk skala nyeri pre-test senam hamil terdapat 10 orang dengan skala nyeri ringan (66.7%), dan 5 orang dengan skala nyeri sedang (33.3%). Pada tabel diatas juga diketahui hasil penelitian untuk skala nyeri *post-test* senam hamil bahwa ada 7 orang dengan skala tidak nyeri (46.7%), dan 8 orang dengan skala nyeri ringan (53.3%).

3. Analisis Bivariat

Analisis yang digunakan untuk melihat pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

Tabel 4.3 Analisis Pengaruh Senam Hamil terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah dilakukan Senam Hamil

Variabel Nyeri Punggung	N (15)
<i>Pretest</i>	
Mean	3.73
Rentang	2-6
<i>Posttest</i>	
Mean	0.80
Rentang	0-3
Perbedaan pretest dan posttest	2.93
<i>P value</i>	0.000

Sumber: Data primer 2023

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa nilai *mean pretest* nyeri punggung yang dialami 15 responden sebesar 3.73 dan nilai *mean posttest* 0.80 yang berarti ada penurunan nilai sebesar 2.93 setelah dilakukan senam hamil. Pada hasil *pretest* dan *posttest* terdapat penurunan yang signifikan terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan nilai $p\text{-value}=0.000$ ($p<0.05$) maka H_0 ditolak H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri di area punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Sukaraja.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden

a. Usia

Dari tabel 4.1 diketahui bahwa 93.3% responden berusia 20-35

tahun. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dari (Rejeki & Fitriani, 2019) yang menyatakan bahwa 96% responden yang mengalami nyeri punggung berusia 20-35 tahun. Dan penelitian (Shoqidiah, 2022) menyatakan bahwa dari 10 responden, hampir sebagian berusia 21-35 tahun yaitu sebanyak 4 responden (40%) mengalami nyeri punggung. Usia tersebut merupakan usia reproduktif yang sehat sehingga disarankan untuk hamil di usia tersebut. Pada umur diatas 35 tahun akan terjadi kemunduran fungsi fisiologis dari sitem tubuh sehingga jika ibu hamil pada usia tersebut maka akan berisiko pada ibu dan janin yang dikandungnya (Juwita, 2023). Teori tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian *pretest* yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami nyeri punggung kategori sedang adalah ibu hamil yang berusia 20-35 tahun.

b. Pendidikan terakhir

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa terdapat 46.7% responden yang berpendidikan terakhir hanya sampai tingkat sekolah dasar (SD). Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan memiliki kaitan yang erat dengan tingkat pengetahuan seseorang. Tingkat pengetahuan seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku yang diambil oleh setiap individu terutama dalam perubahan menuju gaya hidup sehat (Pontoh, 2018).

Menurut YB Mantra yang dikutip Notoadmodjo (2007) dalam (Wawan, 2019), pendidikan dapat berpengaruh terhadap perilaku pola hidup seseorang terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin seseorang berpendidikan tinggi maka makin mudah memperoleh informasi. Teori tersebut sejalan dengan hasil penelitian *pretest* yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami nyeri punggung kategori sedang adalah ibu hamil lulusan SD, sehingga

adanya keterbatasan informasi mengenai cara mengatasi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

c. Graviditas

Tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa ada 80% responden yang hamil ke-2-4 (multigravida). Hasil ini selaras dengan penelitian terdahulu oleh (Puspitasari & Saripah, 2020) yang menyatakan bahwa 57% responden yang mengalami nyeri punggung merupakan ibu multigravida. Semakin sering seseorang hamil maka semakin beresiko mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung akan lebih parah jika otot-otot wanita hamil lemah sehingga gagal menopang rahim yang membesar, tanpa adanya penyokong rahim akan mengendur, menyebabkan lengkungan punggung semakin memanjang, hal ini dapat menjadi sebab ibu hamil multigravida lebih beresiko mengalami nyeri punggung. (Rejeki & Fitriani, 2019).

Masalah menjadi parah jika otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar. Tanpa adanya penopang, uterus akan mengendur, hal ini yang membuat lengkung punggung semakin memanjang. Otot abdomen yang melemah lebih banyak terjadi pada wanita grande multipara yang tidak pernah latihan fisik. Para wanita primigravida rata-rata memiliki otot abdomen yang sangat baik karena belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Sehingga, keparahan nyeri punggung biasanya meningkat seiring bertambahnya paritas. Selain faktor diatas, risiko nyeri punggung pada kehamilan meningkat pada wanita yang sebelumnya mengalami nyeri punggung dan kegemukan. (Veronica et al., 2021)

Menurut penelitian (Firdayani, 2018) ibu yang melahirkan lebih dari satu kali beresiko mengalami nyeri punggung bawah karena otot-otot wanita tersebut mengalami penurunan fungsi akibat dari kehamilan seblumnya sehingga untuk menopang uterus atau rahim yang membesar tidak atau kurang maksimal.

2. Tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di desa Sukaraja sebelum dan setelah dilakukan senam hamil

Hasil dari tabel 4.2 didapatkan bahwa 66.7% responden mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri ringan dan sisanya yaitu 33.3% responden mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri sedang. Pertambahan berat badan selama kehamilan di trimester III mengakibatkan peregangan berlebihan pada otot perut karena menampung rahim yang membesar, hal tersebut menyebabkan adanya tekanan pada tulang belakang yang menjadi sebab nyeri pada punggung. Pembesaran perut juga seringkali menyebabkan ibu mengalami postur tubuh yang salah sehingga terjadi kondisi seperti terganggunya lekukan tulang belakang (Saraha dkk., 2021).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dari (Rif'atun Nisa, N. Ika Choirin, F. Ira, 2022) yang menyatakan bahwa hasil *pretest* responden yang mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri sedang (20%) nyeri berat (80%). Hal ini memberikan keterangan bahwa ibu hamil trimester III sering mengalami nyeri punggung. Trimester ketiga menjadi waktu yang paling sering timbulnya nyeri pada punggung (Puspasari, 2019). Sepertiga dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bisa mengalami nyeri pada kategori berat (Saraha dkk., 2021).

Nyeri area punggung pada wanita hamil terjadi dalam usia kehamilan trimester III, hal ini berhubungan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormon relaksan (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan, nyeri punggung terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar. (Carvalho, 2017).

Dari hasil *crosstab pretest* diketahui bahwa ada sebagian besar ibu hamil yang mengalami nyeri punggung ringan dan sedang sebanyak 14 orang berusia 20-35 tahun (93.3%). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dari (Rejeki & Fitriani, 2019) yang menyatakan bahwa 96%

responden yang mengalami nyeri punggung berusia 20-35 tahun. Dan penelitian (Shoqidiah, 2022) menyatakan bahwa dari 10 responden, hampir sebagian berusia 21-35 tahun yaitu sebanyak 4 responden (40%) mengalami nyeri punggung.

Dari hasil *crosstab pretest* juga diketahui bahwa ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung sebagian besar adalah ibu multigravida yaitu 7 responden (46.6%) yang mengalami nyeri ringan dan 5 responden (33.3%) mengalami nyeri sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Puspitasari & Saripah, 2020) yang menyatakan bahwa 57% responden yang mengalami nyeri punggung merupakan ibu multi-grande dan 43% responden merupakan ibu primigravida.

Menurut studi kasus terdahulu oleh syalfina dkk., 2021 bahwa asuhan kebidanan yang dapat diberikan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung yaitu melakukan posisi tidur miring kiri, senam hamil, pijat hamil dan relaksasi nafas panjang. Penatalaksanaan ini mampu mengurangi nyeri di area punggung pada ibu hamil trimester III. (Syalfina et al., 2022).

Senam hamil adalah latihan atau olahraga untuk ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membentuk otot dan ligamen yang elastis di dalam panggul. (Manyozo, 2019). Senam hamil yang dilakukan secara teratur berpotensi mengurangi nyeri punggung. Selain itu senam hamil memiliki kemampuan untuk meningkatkan kadar hormon endorphin, dimana endorphin berfungsi sebagai stimulant serta dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Febriana dkk, 2016).

Pada tabel 4.2 juga diketahui hasil *posttest* setelah dilakukan senam hamil selama 3 minggu dengan frekuensi 1 minggu 1 kali sebagian besar responden mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri ringan sejumlah 53.3% dan tidak nyeri sejumlah 46.7%. hasil tersebut sejalan dengan penelitian dari (Rif'atun Nisa, N. Ika Choirin, F. Ira, 2022) yang menyatakan bahwa setelah dilakukan senam hamil selama 3 minggu sebanyak 4 kali pertemuan terbukti mengurangi tingkat nyeri punggung

pada respondennya dengan mayoritas berada di skala nyeri sedang sejumlah 88%. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengurangan tingkat nyeri punggung sebelum dan setelah dilakukan senam hamil yang artinya senam hamil bekerja dengan efektif.

Senam hamil merupakan terapi tubuh yang diberikan kepada ibu hamil sebagai persiapan diri secara fisik atau mental, untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan cepat, aman, serta normal. Senam hamil yang diaplikasikan adalah senam yang berfokus pada tubuh untuk melenturkan otot persendian juga melatih konsentrasi agar bisa menenangkan pikiran, menghilangkan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan napas. (Maiseptya Sari dkk, 2022). Dengan kekuatan tubuh yang optimal dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalisir risiko terjadinya trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat menurunkan keluhan nyeri pada area punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Yosefa dkk, 2013).

Salah satu gerakan senam hamil yang mampu mengurangi nyeri punggung secara efektif yaitu gerakan posisi merangkak sambil mengangkat perut dan punggung ke atas, wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran, lalu angkat wajah dengan hembuskan nafas sambil turunkan punggung secara perlahan, gerakan ini sering disebut dengan *pose cat cow*. Menurut teori (Utami, 2022) menyatakan bahwa gerakan *cat cow* dalam senam hamil dapat menjadikan otot-otot lumbosacral terutama otot dinding abdomen dan otot gluteus menjadi kuat. melenturkan otot-otot yang memendek yaitu otot ekstensor punggung, otot hamstring dan otot quadratus lumborum, mengurangi aktifitas kerja pada tulang punggung dan memperbaiki postur tubuh. gerakan ini sangat efektif untuk mengatasi pegal-pegal dan nyeri punggung. Teori ini sesuai dengan hasil penelitian dimana setelah dilakukan senam hamil responden mengalami pengurangan nyeri

punggung sebesar 2.93%.

Senam hamil dilakukan selama 1 jam sampai 1 jam 30 menit. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maryunani & Sukaryati, 2018 dalam Shoqidiah, 2022) yang melakukan penerapan senam hamil selama 1 jam sampai 1 jam 30 menit.

3. Pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III di desa Sukaraja

Pada tabel 4.3 didapatkan hasil dari uji *wilcoxon sign rank test* menunjukkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0.000 ($p\text{-value} < 0.05$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III di desa Sukaraja. Dari hasil penelitian terjadi perubahan yang signifikan terhadap jumlah responden yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil, penurunan nyeri terjadi pada semua responden dan 7 diantaranya sudah tidak mengalami nyeri punggung pada hasil *posttest*.

Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh (Nurlitawati dkk, 2022) dengan judul penelitiannya” Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi”. Penelitiannya menggunakan metode *quasy eksperimen* dengan satu kelompok intervensi berjumlah 20 orang yang diberikan *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian didapatkan nilai signifikan $0.002 < 0,05$, artinya terdapat pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Rumah sakit Umum Daerah Ciawi Tahun 2021 sebelum dan setelah diterapkan senam hamil.

Nyeri punggung bawah terjadi karena aktifnya nosiseptor (reseptor nyeri) yang diakibatkan adanya stimulus faktor mekanis berupa penambahan berat badan selama kehamilan, peningkatan diameter sagittal abdomen dan akibat pergeseran pusat gravitasi ke bagian anterior tubuh sehingga meningkatkan tekanan pada punggung bawah (Sholihah & Kumorojati, 2020). Nyeri punggung bawah juga merupakan bagian

dari nyeri otot yang disebabkan oleh peregangan otot perut yang menyebabkan tekanan pada tulang belakang (Saraha dkk., 2021).

Senam hamil adalah olahraga untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot abdomen, ligament-ligament, dan otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berguna untuk menguatkan keseimbangan inti tubuh sehingga dapat membantu menjaga kesehatan tulang belakang. (Arisanti, 2018)

Adanya pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III disebabkan karena ketepatan ibu hamil dalam melakukan gerakan sesuai prosedur dan instruksi bidan juga peneliti, ibu hamil juga patuh melakukan senam hamil dengan durasi selama 1 jam sampai 1 jam 30 menit dilakukan 1 kali dalam seminggu selama 3 minggu berturut-turut. Gerakan senam hamil yang sederhana dan ringan membuat ibu hamil lebih mudah untuk menerapkan dan mengingat gerakan senam hamil, hal ini membuat ibu hamil merasa nyaman dan dapat merasakan manfaatnya setelah mengikuti senam hamil. Manfaat dari senam hamil salah satunya adalah dapat meringankan gejala nyeri pada area punggung, karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat membuat elastisitas otot untuk kebugaran.