

ARTIKEL ANISA R (1) 4 juli.docx

by Turnitin Student

Submission date: 04-Jul-2024 05:57AM (UTC+0100)

Submission ID: 237103921

File name: ARTIKEL_ANISA_R_1_4_juli.docx (43.58K)

Word count: 2504

Character count: 15136

IMPLEMENTASI SENAM HAMIL UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA

Anisa Rida Silviana¹, Tri Suraning Wulandari², Parmilah³

^{1,2} Akper Alkautsar Temanggung

Email : silvianaanisarida@gmail.com, damkhaz@gmail.com, mila25774@gmail.com

Email korespondensi : silvianaanisarida@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kehamilan trimester ketiga mengalami beberapa perubahan yaitu perubahan fisiologis, psikologis, dan biokimia yang disebabkan oleh pertumbuhan janin. Akibat perubahan tersebut muncul beberapa masalah diantaranya nyeri punggung, kenaikan berat badan yang menyebabkan cepat lelah, insomnia, *dyspnea*, bagian tubuh atas dan bawah mengalami oedema, tinggi fundus uteri meningkat dan perut membesar. Dari beberapa masalah tersebut yang paling sering dialami pada kehamilan trimester ketiga adalah nyeri punggung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah senam hamil bisa mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. **Metode** penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Penelitian ini menggunakan 2 subjek studi kasus ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung. Data didapatkan dengan cara observasi dan wawancara. **Hasil** penelitian didapatkan bahwa senam hamil bisa mengatasi nyeri punggung pada kehamilan di trimester ketiga yang dilakukan selama 3x dalam seminggu. Evaluasi tingkat nyeri menunjukkan perubahan dari sedang menjadi tidak ada. **Kesimpulan** terdapat pengaruh senam hamil dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

Kata kunci: kehamilan, nyeri punggung, senam hamil

ABSTRACT

Background: The third trimester of pregnancy experiences several changes, namely physiological, psychological, and biochemical changes caused by fetal growth. As a result of these changes, several problems arise including back pain, weight gain that causes fatigue, insomnia, dyspnea, upper and lower body oedema, increased fundus uteri height and enlarged abdomen. Of these problems most often experienced in third trimester pregnancy is back pain. The purpose of this study was to determine whether pregnant gymnastics can overcome back pain in third trimester pregnant women. **Method** This research uses a type of qualitative research with a case study strategy. This study used 2 case study subjects of third trimester pregnant women who experienced back pain. Data were obtained by observation and interview. **Results** The study found that pregnant exercises can overcome back pain in pregnancy in the third trimester which is done for 3x a week. The outcome of the pain level showed a change from moderate to none. **Conclusion** there is an effect of pregnant gymnastics in overcoming back pain in third trimester pregnant women.

Key words: pregnancy, back pain, pregnancy exercise

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah menyatunya sel sperma dengan ovum yang kemudian berkembang dan tumbuh di dalam rahim seorang wanita selama kurang lebih 40 minggu atau 9 bulan 7 hari. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester pertama (0-14 minggu), trimester kedua (14-28 minggu), dan trimester ketiga (28-42 minggu) (Natalia & Handayani, 2022).

Selama kehamilan, tubuh seorang wanita mengalami perubahan yang signifikan. Perubahan ini mencakup perubahan fisiologis, psikologis, dan biokimia yang disebabkan oleh pertumbuhan janin (Anggraini et al., 2023). Perubahan fisiologis yang timbul saat kehamilan seperti muntah dan mual di pagi hari, peningkatan berkemih, pergerakan janin yang aktif dan nyeri pada area punggung. Untuk perubahan psikologis berupa cemas, depresi, dan gangguan pola tidur yang membuat ibu hamil mengalami ketidaknyamanan.

Di kehamilan trimester ketiga muncul beberapa masalah diantaranya nyeri punggung, kenaikan berat badan yang menyebabkan cepat lelah, susah tidur atau insomnia, *dyspnea*, bagian tubuh atas dan bawah mengalami oedema, tinggi fundus uteri meningkat dan perut membesar yang membuat tubuh lebih condong ke depan. Salah satu dari beberapa masalah tersebut yang sering dirasakan pada kehamilan trimester ketiga adalah nyeri punggung (Kurnia Widya Wati et al., 2018).

Prevelensi terjadinya nyeri punggung pada wanita hamil di Inggris

dan Skandinavia sekitar 50% dan di Australia mencapai 70%. Di Indonesia terdapat wanita yang mengalami nyeri punggung mencapai angka 60% -80% (Anggraini et al., 2023). Di Amerika Serikat, Eropa dan di beberapa wilayah Afrika dengan angka kejadian nyeri punggung dari 30% hingga 78%. Jumlah nyeri punggung di Indonesia 18% dan banyak yang mengalami nyeri punggung pada trimester ketiga di usia 20-35 tahun (Prawirohardjo, 2016). Menurut Kemenkes RI pada tahun 2019 jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.256.483 orang (Kemenkes RI, 2020).

Nyeri punggung adalah masalah yang sering dihadapi ibu hamil pada kehamilan trimester ketiga, hal ini disebabkan oleh perut yang semakin membesar sehingga mengalami kehilangan keseimbangan. Pusat gravitasi akan pindah ke depan dan perpindahan ini mengakibatkan ibu menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang condong ke depan akan bergantung pada kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Perubahan ini sering kali dialami oleh ibu hamil, tetap tidak selalu, memicu lordosis (lengkung lumbar) dan lengkung kompensasi spinalis toraktik (kifosis). Nyeri punggung akan berdampak negative pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggu aktifitasnya sehari-hari, (Amalia dkk., 2020).

Banyak pilihan untuk mengurangi nyeri punggung dengan tindakan nonfarmakologis yaitu dengan senam hamil. Senam hamil adalah latihan fisik yang berupa gerakan-gerakan khusus untuk meningkatkan

kesehatan ibu hamil. Senam hamil juga bermanfaat untuk memperkuat dan menjaga kelenturan otot dinding perut dan otot-otot dasar panggul. sehingga memudahkan dalam proses persalinan. Senam hamil bisa dilakukan mulai umur kehamilan 28 minggu. senam hamil bisa dilakukan slama 3x dalam seminggu. (Fitriani, 2019).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah senam hamil bisa mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang akan digunakan adalah studi kasus kualitatif dengan strategi studi kasus (Nursalam, 2016). Pada studi kasus ini menggunakan 2 subjek studi kasus ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung dan diberikan tindakan senam hamil 3x seminggu selama 30 menit.

Dalam studi kasus ini menggunakan 2 responden dengan kasus nyeri punggung selama kehamilan trimester ketiga. Adapun kriteria inklusi dalam studi kasus ini yaitu seorang ibu hamil awal trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung, Ibu hamil yang mempunyai tanda dan gejala nyeri akut sesuai dengan batasan karakteristik di NANDA, Skala nyeri ringan 1-3 hingga nyeri sedang skala nyeri 4-6 dengan pengukuran nyeri menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Pada responden pertama skala nyeri 3 dan responden kedua skala nyeri 4, Bersedia menjadi subjek studi kasus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini menggunakan 2 responden yang sedang hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung dan bersedia dilakukan tindakan senam hamil yang dilakukan selama 3x dalam seminggu kepada Ny. N dimulai pada tanggal 30 Maret-1 April 2024 dan Ny. H pada tanggal 2-4 April 2024. Hasil pengkajian nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 1. Hasil pengkajian nyeri punggung bawah pada ibu hamil

No	Karakteristik	Ny. N		Ny. H	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Nyeri punggung akut dan kelelahan	√		√	
2	Nyeri pada tungkai bawah yang merambat ke bawah gejala ini menunjukkan adanya gangguan pada radiks saraf	√		√	
3	Bergaya saat berjalan, reflex, mobilitas tulang belakang, kekuatan motorik panjang tungkai, dan persepsi sensorik bisa terganggu	√		√	
4	Spasme otot paravertebral terjadi	√			√

dengan
hilangnya
lekung
normal
lumbal dan
kemungkinan
deformitas
tulang
belakang

nyeri
menggunakan
NRS
(*Numeric
Rating Scale*)

4 Bersedia √ √
menjadi
subjek studi
kasus

Berdasarkan tabel pengkajian nyeri punggung bawah pada ibu hamil di kedua responden yaitu Ny. N 100% dan Ny. H 75% mengalami nyeri punggung bawah saat hamil. Selain pengkajian nyeri punggung bawah pada ibu hamil peneliti juga melakukan identifikasi pada Ny. N dan Ny. H sesuai dengan kriteria inklusi.

Berdasarkan tabel kedua responden memenuhi kriteria inklusi untuk dijadikan subjek studi kasus.

Identifikasi masalah keperawatan nyeri akut dilakukan dengan pengkajian nyeri akut sesuai dengan batasan karakteristik di (NANDA, 2020), pada kedua responden yaitu Ny. N 100 % dan Ny. H 84% mengalami nyeri akut. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil identifikasi kriteria inklusi

No	Kriteria inklusi	Ny. N		Ny. H	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Seorang ibu hamil awal trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung	√		√	
2	Ibu hamil yang mempunyai tanda dan gejala nyeri akut sesuai dengan batasan karakteristik di NANDA,2020	√		√	
3	Skala nyeriringan 1-3 hingga nyeri sedang 4-6 dengan pengukuran	√		√	

Tabel 3. Hasil pengkajian nyeri akut

No	Data Pengkajian	Ny. N		Ny. H	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Ekspresi wajah nyeri	√		√	
2	Sikap melindungi area nyeri	√		√	
3	Fokus pada diri sendiri	√			√
4	Laporan tentang perilaku nyeri/ perubahan aktivitas	√		√	
5	Keluhan tentang intensitas nyeri menggunakan standar skala nyeri	√		√	

6	Keluhan tentang karakteristik nyeri dengan menggunakan standar instrument nyeri	√	√
---	---	---	---

Selain itu peneliti melakukan pengkajian nyeri akut menggunakan PQRST. Pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil pengkajian nyeri akut menggunakan PQRST

No	Pengkajian (PQRST)	Responden	
		Ny. N	Ny. H
1	P (<i>paliatif</i>): apakah yang menyebabkan gejala, apa yang dapat memperingan dan memperberat nya?	Yang memperberat nyeri karena keletihan nyeri berkurang ketika tidur.	Yang memperberat nyeri ketika kecapean, nyeri berkurang ketika beristirahat
2	Q (<i>quality</i>): bagaimana gambaran rasa nyerinya?	Pegel-pegel	Pegel-pegel
3	R (<i>region</i>): dimana bagian nyerinya?	Dibagian punggung	Dibagian punggung
4	S (<i>skala</i>): berapa skala nyerinya? (skala 1-10)	Skala nyeri 3	Skala nyeri 4
5	T (<i>timing</i>): kapan timbul nyerinya dan berapa lama nyeri terasa?	Punggung terasa nyeri lebih 5 menit	Nyeri selama lebih dari 5 menit

Berdasarkan tabel kedua responden mengalami skala nyeri ringan

hingga sedang. Pengkajian ini dilakukan sebelum diberikan tindakan senam hamil.

Hasil pemberian tindakan senam hamil selama 3x dalam seminggu dievaluasi dengan tingkat nyeri pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Evaluasi tingkat nyeri

No	Outcome	Tindakan hari ke-					
		Ny. N			Ny. H		
		1	2	3	1	2	3
1	Nyeri yang dilaporkan	4	4	5	4	4	5
2	Panjangnya episode nyeri	4	4	5	4	4	5
3	Ekspresi nyeri wajah	4	5	4	4	5	5
4	Tidak bisa beristirahat	3	4	4	4	4	4
5	Focus menyempit	3	4	5	5	5	5

Keterangan:

1: berat

2: cukup berat

3: sedang

4: ringan

5: tidak ada

Dari tabel diatas kedua responden mengalami perbaikan nyeri akut.

PEMBAHASAN

Tanda dan gejala yang muncul pada nyeri punggung selama kehamilan yaitu:

- Nyeri punggung akut dan keletihan

- 1) Nyeri punggung akut pada kehamilan trimester ketiga disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi karena pertumbuhan janin yang semakin membesar. Sehingga mengalami kecemasan yang merubah tingkat stress saat kehamilan. (Pratama & Indriastuti, 2023). Nyeri terbagi menjadi dua yaitu nyeri akut dan nyeri kronis. Nyeri yang terjadi pada ibu hamil ini adalah nyeri akut.
- 2) Kelelahan disebabkan oleh perubahan fisiologis seperti pada system respirasi dan kardiovaskuler. Penyebab kelelahan dari system respirasi karena adanya peningkatan hormone progesterone yang dapat berpengaruh pada pusat pernapasan sehingga menyebabkan sesak nafas dan kelelahan. Selain itu pada sistem kardiovaskuler jumlah darah yang berada di dalam tubuh meningkat secara signifikan sehingga jantung memompa lebih keras untuk mengalirkan darah keseluruh tubuh dan ke plasenta. (Widhi dkk., 2020).
- b. Nyeri pada tungkai bawah disebabkan karena kurangnya aliran darah yang mengalir ke bagian tubuh bawah akibat penambahan berat badan. Kurangnya asupan mineral juga menjadi penyebab nyeri (Bashoriyah et al., 2023).
- c. Bergaya saat berjalan disebabkan karena adanya perubahan

hormone sehingga memicu ligament dan otot di area tulang belakang longgar dan terjadi rasa nyeri di area punggung. Sehingga wanita hamil akan mengalami perubahan saat berjalan (M.Arummega, 2023).

- d. Spasme otot paravertebral terjadi dengan hilangnya lengkung normal lumbal dan kemungkinan deformitas tulang belakang. Hilangnya lengkung lumbal disebabkan adanya pertumbuhan janin saat kehamilan sehingga pergeseran pada pusat gravitasi menjadi memendek. Otot abdomen mulai merenggang yang mengakibatkan ketidakseimbangan pada otot di sekitar panggul dan punggung bawah (M. N. Arummega et al., 2022).

5
Senam hamil ini juga memiliki manfaat memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi nyeri pinggang, mengontrol berat badan ibu, mencegah sembelit dan varices, menguatkan otot panggul, membuat persalinan lebih mudah, dan mempersiapkan fisik dan mental ibu untuk proses kelahiran (Mandriawati, 2021). Pemberian senam hamil ini selama 3 kali dalam seminggu selama 30 menit, tujuannya agar ligament dan otot yang berada dipanggul menjadi elastis (Nurlitawati et al., 2022).

Di setiap gerakan senam hamil memiliki beberapa manfaat yang dapat mengatasi nyeri punggung. Posisi relaks membantu melancarkan sirkulasi darah, menurunkan

kecemasan dan mengurangi nyeri punggung (Alita dkk., 2020).

Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Ermawati Destri Nurlitawati dkk, pada tahun 2021 dengan judul “Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi” didapatkan hasil signifikan terhadap perubahan nyeri pada nyeri punggung ibu hamil trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021 sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil.

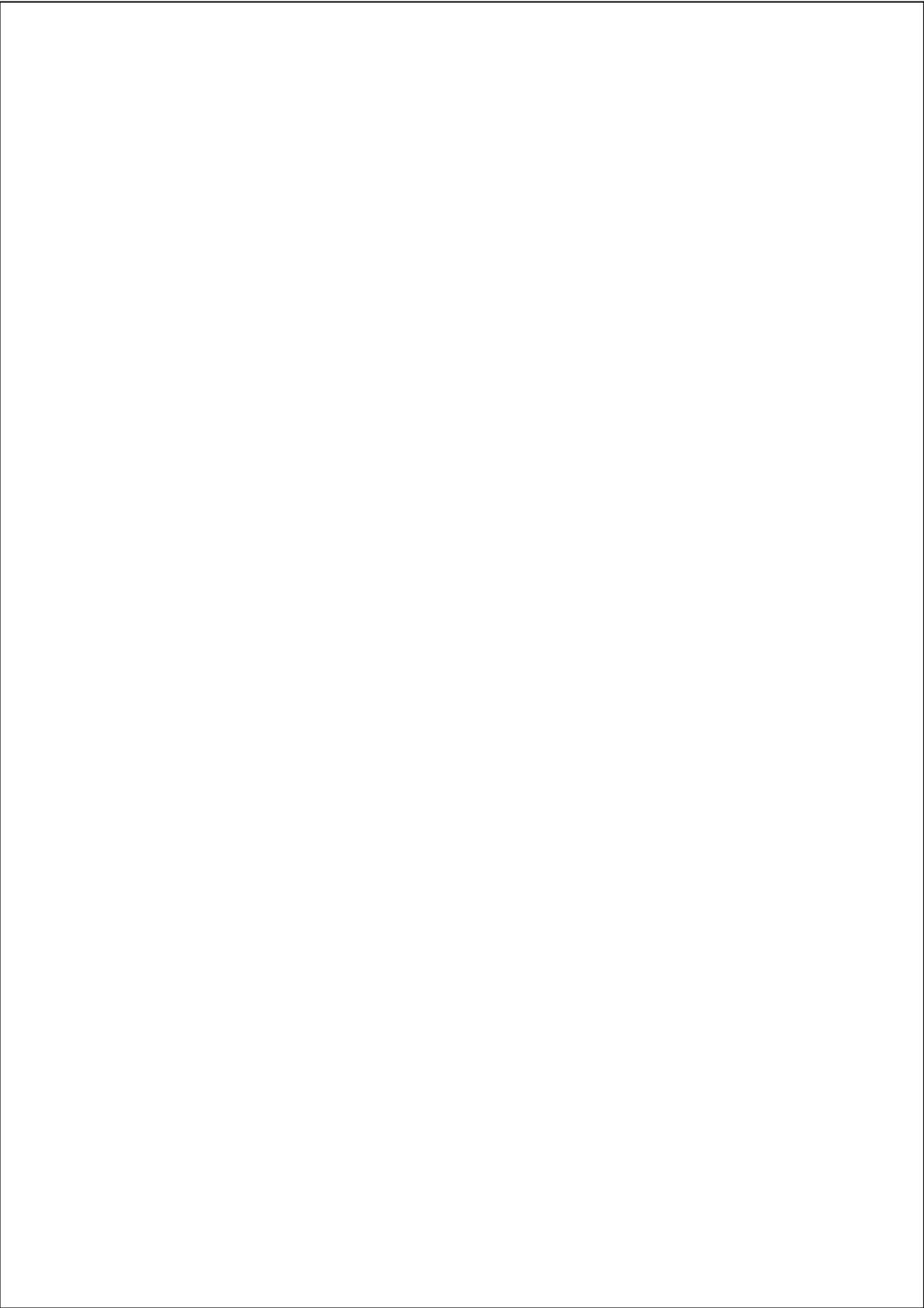
KESIMPULAN

Nyeri punggung menjadi masalah tersering yang terjadi pada kehamilan trimester ketiga. Tindakan senam hamil dapat mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu. Hal ini dibuktikan adanya perbaikan tingkat nyeri yang dilakukan pada hari terakhir antara lain tidak ada (nyeri yang dilaporkan panjangnya episode nyeri, ekspresi nyeri wajah, focus menyempit) dan keluhan tidak bisa beristirahat menjadi ringan, dan menurun skala nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alita, R., Kesehatan, I., Pembangunan, U., Usia, J. A., Ibu, A. K., Kramat, P., Jakarta, J., & Kunci, K. (2020). *Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur*. 4(1), 1–8.
- Amalia, R., Hakimi, M., dan Fitriani, H. (2020), “Evidence-based implementation of normal childbirth: what are the obstacles? (qualitative study)”. dalam *Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*, 3(2), h. 115—126.
- Anggraini, W. Y., Ni’amah, S., & Suwi’i, S. (2023). Efektivitas Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 491–498.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1468>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30.
<https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Bashoriyah, M., Rachmawatie, F., & Kayati. (2023). Hubungan Senam Hamil Dengan Frekuensi Nyeri Kram Tungkal Pada Hamil Trimester III di BPM Yuni Purwaningsih Desa Honggosoco Kabupaten Kudus. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan*, 1(2), 26–32.
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72.
<https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>

- Herdman, T. H. dan S. K. (2020). Nanda Internasional Diagnosis Keperawatan: Definisi dan Klasifikasi 2018-2020 (Edisi 11). Jakarta: EGC
- Kemenkes, RI. (2020). Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurnia Widya Wati, N. W., Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 39.
<https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.39-47>
- Mandriwati, G., Ariani, Harini, R., & Javani, S. (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan: Berbasis Kompetensi. Ketiga. Jakarta: EGC
- Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III: Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302–307.
<https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.1184>
- Nurfazriah, I., & Fitriani, A. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1531–1535.
<https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.889>
- 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>
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika
- Pratama, T. P. I. R. N., & Indriastuti, N. A. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 112–121.
<https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.374>
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Widhi, M., Darmapatni, G., Somoyani, N. K., & Suindri, N. N. (2020). Perbedaan Keluhan Sesak Nafas Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Sebelum dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Formulasi Creating Space Di Puskesmas dan Praktik Mandiri Bidan Kota Denpasar. 11(1), 50–57



ARTIKEL ANISA R (1) 4 juli.docx

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

17%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

eprints.aiska-university.ac.id

Internet Source

2%

2

ejurnal.malahayati.ac.id

Internet Source

2%

3

ejurnal.ung.ac.id

Internet Source

2%

4

eprints.ukh.ac.id

Internet Source

1%

5

repository.poltekkes-tjk.ac.id

Internet Source

1%

6

pt.scribd.com

Internet Source

1%

7

jab.stikba.ac.id

Internet Source

1%

8

eprintslib.ummgl.ac.id

Internet Source

1%

9

repository.poltekkesbengkulu.ac.id

Internet Source

1%

10

Muhammad Alim Anugrah Illahi, Arum Dian Pratiwi, Siti Nurfadillah H. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) Pada Pekerja di PLTU NII Tanasa Kendari", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2024

Publication

1 %

11

Ranny Septiani. "EFEKTIVITAS SENAM HAMIL MENURUT MANUABA TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III", Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada, 2021

Publication

1 %

12

www.coursehero.com

Internet Source

1 %

13

elearning.medistra.ac.id

Internet Source

1 %

14

media.neliti.com

Internet Source

1 %

15

Nova Sumaini Prihatin, Rosyita Rosyita, Jasmiati Jasmiati. "Pengaruh Massage Effleurage dan Endorphin dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2024

Publication

1 %

16

Sukmawati Sukmawati, Lilis Mamuroh, Furkon Nurhakim. "Efektivitas Pilates Exercise untuk

1 %

Mengurangi Nyeri pada Ibu Hamil", Malahayati Nursing Journal, 2023

Publication

17

www.researchgate.net
Internet Source

1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On