

# JURNAL INOVASI PEMBERDAYAAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (JIPPM)

Available online at: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jippm/index>

Vol.5, No.2, Tahun 2025, Halaman 85-94

e-ISSN 2776-5628

DOI: <https://doi.org/10.36990/jippm.v5i2.1685>

## PEMANFAATAN SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN *LOW BACK PAIN* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KECAMATAN MOTUI KABUPATEN KONAWA UTARA

Aswita<sup>1\*</sup>, Fitriyanti<sup>2</sup>, Hendra Yulita<sup>3</sup>, Nasrawati<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; [aswitakendari@gmail.com](mailto:aswitakendari@gmail.com)

<sup>2</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; [Fitriyanti@gmail.com](mailto:Fitriyanti@gmail.com)

<sup>3</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; [hendrayulita@gmail.com](mailto:hendrayulita@gmail.com)

<sup>4</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; [Nasrawati@gmail.com](mailto:Nasrawati@gmail.com)

\*(Korespondensi e-mail: [aswitakendari@gmail.com](mailto:aswitakendari@gmail.com))

### ABSTRAK

Keluhan ibu hamil *low back pain* (nyeri punggung) pada kehamilan di usia kehamilan 13 minggu sampai 30 minggu usia kehamilan, ditemukan bahwa semakin tua kehamilan semakin kuat mengalami nyeri punggung hamil ditemukan sampai 51% mengalami peningkatan nyeri punggung pada kehamilan. **Tujuan** kegiatan ini adalah agar ibu hamil Trimester III dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan ibu hamil dan mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil yang disebut *Low back pain* maka terciptalah ibu hamil yang sehat dan bahagia. Kenaikan berat badan dan perubahan hormone yang kerap terjadi selama masa kehamilan adalah merupakan perubahan fisiologis yang dialami ibu selama kehamilan yang salah satunya merupakan pemicu terjadinya nyeri punggung. Ibu hamil perlu mempersiapkan proses kelahiran dikarenakan perubahan fisik dan perubahan psikis yang dialaminya.

**Metode** dilakukan dengan pemanfaatan senam hamil untuk mengatasi nyeri pada proses persalinan selain terapi farmakologi dapat juga dilakukan dengan metode senam hamil, senam hamil dapat mengurangi rasa nyeri dengan cara-cara yang bersifat fisik. Rasa takut, cemas menghadapi persalinan merupakan unsur-unsur yang bisa menimbulkan ketegangan-ketegangan psikis dan fisik terutama berhubungan dengan otot-otot selama proses persalinan. **Hasil** ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama kehamilannya, akan mengalami proses melahirkan yang jauh lebih mudah dan lancar serta waktu melahirkan yang lebih singkat.

**Kesimpulan:** Perlunya Pemanfaatan senam hamil terhadap penurunan *Low back pain* ibu hamil Trimester III untuk mengurangi komplikasi yang mungkin terjadi pada kehamilan persalinan dan nifas.

**Kata Kunci :** Senam hamil, *low back pain*, ibu hamil trimester III

### ABSTRACT

*Complaints of pregnant women with low back pain (back pain) during pregnancy at 13 weeks to 30 weeks of pregnancy, it was found that the older the pregnancy, the stronger the back pain experienced by pregnant women was found to be up to 51% experiencing increased back pain during pregnancy. The purpose of this activity is so that pregnant women in Trimester III can benefit and increase the knowledge of pregnant women and reduce the intensity of back pain in pregnant women called Low back pain, so that healthy and happy pregnant women are created. Weight gain and*

*hormonal changes that often occur during pregnancy are physiological changes experienced by mothers during pregnancy, one of which is a trigger for back pain. Pregnant women need to prepare for the birth process due to the physical changes and psychological changes they experience.*

*The method is carried out by utilizing pregnancy exercises to overcome pain during the labor process in addition to pharmacological therapy, it can also be done with the pregnancy exercise method, pregnancy exercise can reduce pain in physical ways. Fear, anxiety in facing childbirth are elements that can cause psychological and physical tensions, especially related to the muscles during the labor process.*

*The results of pregnant women who do pregnancy exercises regularly during their pregnancy, will experience a much easier and smoother birth process and a shorter delivery time.*

*Conclusion: The need to utilize pregnancy exercises to reduce Low back pain in pregnant women Trimester III to reduce complications that may occur during pregnancy, childbirth and postpartum.*

*Keywords: Pregnancy exercise, low back pain, pregnant women in the third trimester*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang ibu, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis karena adanya peningkatan hormon estrogen dan progesteron. (Beddoe, A. E., Yang, C. P., Kennedy, H. P., Weiss, S. J., Lee, 2009) Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi memberikan ketidaknyamanan bagi ibu Pada trimester III ketidaknyamanan yang terjadi salah satunya adalah nyeri punggung. Di Indonesia terdapat 373.000 ibu hamil, yang mengalami nyeri punggung sebanyak 107.000 orang (28.7%). Populasi di Provinsi Jakarta terdapat 67.976 ibu hamil dan yang mengalami nyeri punggung sebanyak 35.587 orang (52,3%) (Depkes, 2008). Prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilan di laporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia serta 70% di Australia.

Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan karena memiliki peran penting dalam kehamilan. Pada masa trimester ketiga ini ibu hamil yang menunggu kelahiran dapat mengalami ketakutan apakah persalinannya akan berjalan dengan lancar ataukah caesar dan kemungkinan dapat menimbulkan tekanan yang dapat mengakibatkan dirinya mengalami kecemasan, Rasa cemas akan timbul karena kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan. Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan nyeri jangka panjang. Salah satu cara mengatasinya yaitu dengan senam hamil (Heardman, 2006).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih mengalami penyulit persalinan. Proses persalinan dimulai dengan adanya penipisan dan pembukaan serviks. Pada fase ini kontraksi semakin lama, semakin kuat dan semakin sering yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang dialami ibu yang akan bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. (Kalil, Kathleen M., Gruber, James E., Conley, Joyce G., LaGrandeur, 1995) Salah satu efek adrenalin adalah kontraksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen kejanin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan lemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan lama. (J. NugrahaningtyasW. Utami, Tutik Astuti, 2020).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormon relaksin yang dihasilkan (Triyana, 2013). Peningkatan kadar hormone relaksin memberikan efek fleksibilitas jaringan ligament yang berdampak pada peningkatan mobilitas sendi pada pelvis dan mengakibatkan ketidakstabilan pelvis dan spinal. Nyeri punggung ini dapat pula disebabkan meningkatnya berat badan yang berdampak pada perubahan bentuk tubuh, riwayat nyeri punggung yang lalu dan terjadinya peregangan yang konstan (Emilia, O dan Freitag, 2010). Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung 80% nya mengalami ketidaknyamanan dalam beraktifitas sehari - hari, kesulitan didalam melakukan pekerjaan rumah dan bekerja. Nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan "nyeri punggung yang lama". Backache ditemukan pada 45% ibu hamil, meningkat 69% pada minggu ke - 28 (Yosefa, Febriana, 2014)

## METODE

Metode pengabdian masyarakat dilakukan adalah metode penyuluhan edukatif, dan partisipatif, dengan sasaran ibu hamil Trimester III. Kegiatan ini dimulai dari bulan Juli sampai agustus tahun 2024. Metode yang dilakukan berupa Penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan meliputi Pemeriksaan tekanan darah, Timbang Berat Badan, penyuluhan kesehatan terkait tanda bahaya dan nyeri punggung (*Low back pain*) pada ibu hamil trimester III serta pencegahannya. penyuluhan diberikan dalam suasana yang tidak kaku dengan menggunakan metode demonstrasi, media leaflet dan power point, serta interaksi dua arah. Sebelum menerima penyuluhan yang diberikan, ibu hamil mengisi kuisisioner pre test berupa pertanyaan terkait pengetahuan tentang *Low back pain* dalam kehamilan dan pencegahannya. Setelah pemberian penyuluhan dan edukasi, ibu hamil mengisi kembali kuisisioner post test. Penyuluhan edukasi Pemanfaatan Senam Hamil Terhadap Penurunan *Low back pain* Pada Ibu Hamil Trimester III dilakukan selama 2 bulan. Kegiatan ini dilaksanakan bersama sama dengan petugas puskesmas dalam pencatatan dan pemeriksaan ibu hamil yang datang ke posyandu, evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner pada ibu hamil.

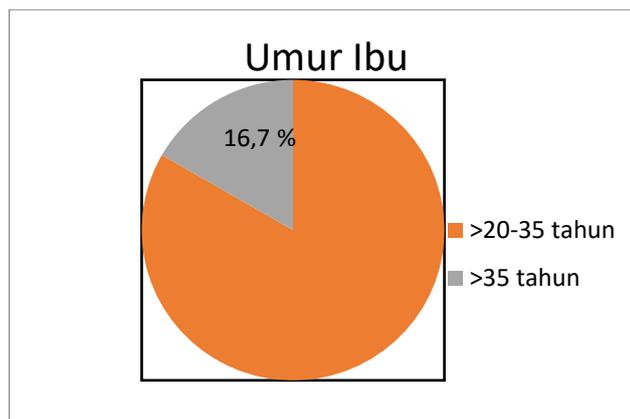
## HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan pada bulan Agustus 2024 di Desa Motui Kecamatan Motui Kabupaten Konawe Utara merupakan kegiatan yang melibatkan dosen Prodi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari bekerja sama dengan Puskesmas Motui beserta bidan koordinator Desa Motui serta aparat Desa Motui tersebut yang diikuti oleh 30 ibu hamil, kader desa Motui. Sebelum memulai kegiatan penyuluhan dan latihan senam ibu hamil diminta untuk mengisi kuesioner *pretest* untuk mengukur pengetahuan terkait nyeri punggung ibu hamil trimester III. Pemberian pelatihan atau penyuluhan disampaikan langsung oleh Tim Dosen pengabdian. Pada akhir kegiatan, ibu hamil diminta Kembali untuk mengisi kuesioner *posttest*



Gambar 1. Proses Kegiatan pemanfaatan senam hamil terhadap penurunan *low back pain*

### 1. Karakteristik Peserta



Gambar 2. Grafik Usia Responden

Dari hasil pengumpulan data tentang usia ibu hamil diperoleh bahwa dari 30 peserta terdapat 83,3 % (25 orang) yang berusia produktif yaitu 20-35 tahun, selebihnya 16,17 % (5 Orang) berusia diatas 35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sudah tidak ditemukan lagi ibu yang berusia di bawah 20 tahun. Diharapkan masyarakat semakin sadar dan mengikuti anjuran petugas kesehatan agar usia pernikahan bagi perempuan idealnya di atas 20 tahun.



Gambar 3. Grafik Pendidikan Responden

Berdasarkan tingkat pendidikan hasil analisis menunjukkan bahwa masih ada responden yang hanya mengenyam pendidikan sekolah menengah pertama sebesar 26,7 % (8 Orang) dan yang lulus sekolah menengah atas sebesar 63,3 % (19 Orang) dan untuk responden yang pendidikannya sampai pada pendidikan tinggi terdapat 10 % (3 orang).

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan ibu hamil tentang *Low back pain* sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan

<b>Pengetahuan</b>	<b>Mean</b>
<i>Pretest</i>	41,67
<i>Posttest</i>	84,83

Pada tabel. 1 Pengukuran terhadap pengetahuan ibu tentang Pemanfaatan senam hamil terhadap penurunan *Low back pain* atau nyeri punggung pada saat kehamilan menggunakan kuesioner di peroleh hasil nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil saat pretest adalah 41,67 (kategori kurang menurut Arikunto), sedangkan semua peserta mengalami peningkatan pengetahuan dengan rata-rata 84,83 (kategori baik menurut Arikunto) setelah di berikan post test.

Tabel 2. Perbedaan Nyeri Punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan

<b>Kegiatan Senam</b>	<b>Nyeri Sedang</b>	<b>Nyeri Ringan</b>	<b>Tanpa Nyeri</b>
Sebelum	15	9	6
Sesudah	0	5	25

Pada tabel 2 Pengukuran terhadap Nyeri Punggung ibu sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan senam hamil untuk penurunan *Low back pain* menggunakan kuesioner diperoleh hasil yaitu sebelum dilakukan senam, ada 15 ibu (50 persen) yang mengalami nyeri sedang, 9 orang (30 persen) nyeri ringan dan 6 ibu (20 persen) yang tanpa nyeri. Sedangkan setelah dilakukan kegiatan senam, tidak ada lagi ibu yang merasakan nyeri sedang, masih ada 5 ibu (16,67 persen) yang merasakan nyeri ringan dan ada 25 ibu (83,33 persen) yang tidak lagi merasakan nyeri punggung.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Umur**

Hasil analisis secara univariabel tentang usia ibu hamil diperoleh bahwa dari 30 peserta terdapat 83,3 % (25 orang) yang berusia produktif yaitu 20-35 tahun, selebihnya 16,7 %(5 Orang) berusia diatas 35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sudah tidak ditemukan lagi ibu yang berusia di bawah 20 tahun. Diharapkan masyarakat semakin sadar dan mengikuti anjuran Petugas kesehatan atau pemerintah agar usia pernikahan bagi perempuan idealnya di atas 20 tahun.

Penelitian (Yosefa, Febriana, 2013) menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak berusia 20-35 tahun (83,3%), multigravida (83,3%), beradapada trimester 2 (53,3%), ibu rumah tangga (90%), tingkat pendidikan menengah (86,7%), Pemberian senam hamil pada kelompok eksperimen menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dengan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,40 dan berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan

signifikansi dengan nilai  $p (0,000) < \alpha (0,05)$ . Pada kelompok control terjadi penurunan intensitas nyeri namun tidak signifikan dengan selisih rata-rata intensitas nyeri sebesar 0,47 dan berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan tidak signifikan dengan nilai  $p (0,159) > \alpha(0,05)$ . Hasil uji t independent dimana diperoleh  $p (0,001) < \alpha (0,05)$ . Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok control sesudah diberikan senam hamil, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Sejalan dengan penelitian Indriantoro menyatakan bahwa umur adalah usia yang dihitung mulai saat dilahirkan hingga beberapa tahun dan berdampak pada fungsi kognitif seseorang. Daya tangkap dan pola pikir seseorang juga dipengaruhi oleh usia mereka. Daya tangkap dan pemikiran seseorang akan berkembang seiring bertambahnya usia (Suryanti, 2020)

## 2. Pendidikan

Hasil analisis tingkat pendidikan menunjukkan bahwa masih ada responden yang hanya sekolah menengah pendidikan sekolah menengah pertama sebesar 26,7 % (8 Orang) dan yang lulus sekolah menengah atas sebesar 63,3 % (19 Orang) dan untuk responden yang pendidikannya sampai pada pendidikan tinggi terdapat 10 % (3 orang). Pendidikan memberikan kontribusi meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri wanita untuk mengambil kendali atas sumber daya yang tersedia untuk merawat diri dan keluarga mereka (Friedman MM, Bowden VR, 2010) Pendidikan memberikan kontribusi meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri wanita untuk mengambil kendali atas sumber daya yang tersedia untuk merawat diri dan keluarga mereka. Pendidikan kesehatan melalui media booklet terhadap upaya pencegahan diabetes mellitus gestasional pada ibu hamil trimester I di RS Bhayangkara Tk.III Manado. (Mamonto, Bunsal and Rimpoporok, 2015). Diharapkan kepada responden yang masih memiliki pengetahuan yang masih kurang baik, agar tingkatkan lagi pengetahuan tentang DMG. penelitian yang lain menemukan bahwa tidak ada hubungan antara diabetes mellitus gestasional dengan pendidikan wanita hamil di Cina, dari data 11 responden (36.7%) memiliki tingkat pendidikan sarjana/perguruan tinggi (Halim, 2020). Hasil pengukuran skor pengetahuan ibu tentang pengenalan diabetes melitus gestasional menggunakan kuesioner di peroleh hasil nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil saat pretest adalah 60,00 (Arikunto.S, 2002) sedangkan semua peserta mengalami peningkatan pengetahuan dengan rata-rata 90,00 (kategori baik menurut Arikunto) setelah di berikan post test. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pemberian penyuluhan secara intensif dapat meningkatkan pengetahuan ibu. Pemberian informasi yang berulang-ulang dapat meningkatkan retensi pengetahuan seseorang karena adanya konfirmasi serta pemahaman pada isi materi yang di sampaikan.

## 3. Pengetahuan

Hasil pengukuran skor pengetahuan ibu tentang Pemanfaatan senam hamil pada ibu hamil dengan *low back pain* dengan menggunakan kuesioner di peroleh hasil nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil saat pretest adalah 41,67 kategori kurang (Notoatmodjo, 2010), sedangkan semua peserta mengalami peningkatan pengetahuan dengan rata-rata 84,83 (Notoatmodjo, 2010) setelah di berikan post test. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pemberian penyuluhan secara intensif dapat meningkatkan pengetahuan ibu. Pemberian informasi yang berulang-ulang dapat meningkatkan retensi pengetahuan seseorang karena adanya konfirmasi serta pemahaman pada isi materi yang di sampaikan.

Faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan skor pengetahuan tersebut adalah metode pendidikan, dalam kegiatan PKM ini penyuluhan diberikan dengan metode ceramah dan diskusi menggunakan alat bantu modul dan LCD, serta Latihan senam hamil untuk menurunkan *Low back pain*. Peningkatan pengetahuan ibu merupakan salah satu tolak ukur keberhasilan pemberian edukasi atau penyuluhan, yang di dalamnya terdapat kegiatan belajar mengajar (learning) dari segi kognitif melalui transformasi informasi yang berurutan pada diri responden.

Hasil kegiatan Pengabdian yang dilakukan sejalan dengan pendapat (Megasari, 2015) menyatakan bahwa senam hamil yang dilakukan pada ibu hamil sangat efektif dan bermanfaat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Miharja Bihalia, Nuryanti Zulala and Khusnul Dwihestie, 2024) Pemberian senam hamil pada kelompok eksperimen menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dengan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,40 dan berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan signifikansi dengan nilai  $p(0,000) < \alpha(0,05)$ .

#### 4. Nyeri Punggung

Nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard et al Tahun 1991 (Lichayati dan Kartikasari, 2013). Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode postnatal. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung yang terjadi penyebab lain (Lichayati. I., Kartikasari, 2013). Menurut penelitian dari (Caron and Markusen, 2019) nyeri punggung mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum.

Menurut studi epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh (Chapman, 2006) nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan "nyeri punggung yang lama". Backache ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Simanullang and Adethia, 2022)

Studi yang dilakukan oleh (Lichayati. I., Kartikasari, 2013) tentang Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di polindes desa tlanak kecamatan kedungpring Kabupaten lamongan, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dan seluruh (100%) ibu hamil yang sering melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung. Hasil pengujian statistik  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil

dengan nyeri punggung. Dengan diperoleh nilai  $r = 0,544$  artinya ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur maka semakin kecil keyakinan mengalami keluhan nyeri punggung. Menurut Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, senam hamil mempunyai hubungan dengan nyeri punggung, dalam melakukan senam hamil tersebut otot-otot dinding abdomen, ligamen dan otot dasar panggul dapat terlatih semakin elastis lagi dan tidak mengalami kaku pada otot serta memberikan efek relaksasi bagi ibu, dengan semakin seringnya ibu melakukan senam hamil ini maka elastisitas otot semakin baik, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung ibu.

Pada kegiatan ini juga dilakukan pemeriksaan kesehatan pada ibu hamil diantaranya pengukuran tanda-tanda vital, pengukuran tinggi badan, pengukuran berat badan, pengukuran lingkaran lengan atas (LILA). Hasil pemeriksaan semua pengukuran tanda-tanda vital ibu dalam batas normal. Sedangkan Pengukuran terhadap Nyeri Punggung ibu sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan senam hamil untuk penurunan *Low back pain* menggunakan kuesioner diperoleh hasil yaitu sebelum dilakukan senam, ada 15 ibu (50 persen) yang mengalami nyeri sedang, 9 orang (30 persen) nyeri ringan dan 6 ibu (20 persen) yang tanpa nyeri. Sedangkan setelah dilakukan kegiatan senam, tidak ada lagi ibu yang merasakan nyeri sedang, masih ada 5 ibu (16,67 persen) yang merasakan nyeri ringan dan ada 25 ibu (83,33 persen) yang tidak lagi merasakan nyeri punggung. Dengan adanya latihan *Low back pain* pada ibu hamil dapat membantu untuk meningkatkan kesejahteraan ibu, baik selama kehamilan ataupun selama masa persalinan dan nifas.

Penyuluhan konseling secara individu agar lebih efektif untuk memperoleh pengetahuan dan ibu hamil juga bisa lebih bebas untuk menyakan hal-hal yang belum jelas, pemberian informasi baik secara non formal dapat mendapatkan pengetahuan dan pengetahuan sebagai hasil dari proses belajar sangat dipengaruhi oleh waktu sejak mendapat materi sehingga ibu hamil juga dibekali atau diberikan leaflet/brosur sebagai bahan bacaan jika materi yang telah disampaikan kurang jelas atau tidak tersimpan lama di dalam memori sehingga dapat dilihat kembali saat dibutuhkan.

## KESIMPULAN

Kegiatan yang dilakukan tim pengabdian Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari diperoleh hasil bahwa pemanfaatan senam hamil terhadap penurunan *low back pain* pada ibu hamil trimester III di Kecamatan Motui Kabupaten Konawe Utara semua ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan tersebut. Ibu hamil sangat antusias mengikuti kegiatan yang terlihat dari jumlah peserta yang ikut berpartisipasi. Saran yang dapat kami berikan sehubungan dengan kegiatan pengabdian ini adalah sarana prasana yang menunjang perlu ditambah agar pelaksanaan posyandu dan pemanfaatan senam hamil lebih ditingkatkan lagi dan materi lainnya dapat berjalan lebih maksimal dan sasaran semakin meningkat. Ibu hamil yang tidak lagi merasakan nyeri punggung

## PERNYATAAN

### Ucapan Terimakasih

Tim Pengabdian Masyarakat Jurusan Kebidanan mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Motui dan jajarannya, Aparat Desa Motui Kabupaten Konawe Utara, dan kader yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini, ibu hamil yang sudah ikut serta dalam kegiatan ini. Para penulis mengucapkan terima kasih juga kepada Poltekkes Kemenkes Kendari atas dana pengabdian kepada masyarakat yang diberikan.

## Pendanaan

Institusi pemberi dana adalah DIPA Poltekkes Kemenkes Kendari berdasarkan SK. No: HK.02.03/F.XXXVI/2020/2024

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.S (2002) *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beddoe, A. E., Yang, C. P., Kennedy, H. P., Weiss, S. J., Lee, K. A. (2009) 'The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress', *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing: JOGNN*, pp. 310–319.
- Caron, J. and Markusen, J. R. (2019) 'Hubungan Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung', pp. 1–23.
- Chapman, V. (2006) *Asuhan Kebidanan Persalinan & Kelahiran*. Jakarta: EGC.
- Emilia, O dan Freitag, H. (2010) *Tetap Bugar dan Energik Selama Hamil*. Jakarta : Agromedia Pustaka.No Title. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Friedman MM, Bowden VR, J. E. (2010) *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Edisi 5. *Alihbahasa oleh Achir YS & Hamid*. Jakarta: EGC.
- Halim, P. A. R. (2020) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan 13 Sampai 30 Minggu Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Dan Puskesmas Junrejo', *Studi Pendidikan Dokter*, p. 1. Available at: <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/20450>.
- Heardman (2006) *Senam Hamil*. Jakarta: ARCAN.
- J. NugrahaningtyasW. Utami, Tutik Astuti, G. A. (2020) 'Analisis Faktor Predisposisi Keikutsertaan Senam Hamil Bagi Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman', 2. Available at: <http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/328>.
- Kalil, Kathleen M., Gruber, James E., Conley, Joyce G., LaGrandeur, R. M. (1995) 'Relationships Among stress, Anxiety, Type A, and Pregnancy-Related Complication', *Pre and Perinatal Psychology Journal*. Available at: <https://www.proquest.com/openview/a02f63fc362738df6dea548857c4b744/1?pq-origsite=gscholar&cbl=28214>.
- Lichayati. I., Kartikasari, R. I. (2013) 'Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan.', *Surya*, 01.
- Mamonto, F. A., Bunsal, C. M. and Rimporok, M. H. (2015) 'PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI MEDIA BOOKLET TERHADAP UPAYA PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS GESTASIONAL PADA IBU HAMIL TRIMESTER I Jurnal Kesehatan : Amanah Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Manado', *Amanah Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Manado*, 6(6), pp. 22–28.
- Megasari, M. (2015) 'Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Relationship Between Pregnancy Exercises and Low back pain Issue For Pregnant Women at Their Third Quarter Period of Pregnancy', *Jurnal Stikes Hang Tuah Pekanbaru*, 3(103), pp. 17–20.
- Miharja Bihalia, S., Nuryanti Zulala, N. and Khusnul Dwihestie, L. (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), p. 142. doi: 10.36419/jki.v15i1.997.

- Notoatmodjo, S. (2010) *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Simanullang, E. and Adethia, K. A. (2022) 'PEMANFAATAN SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN *LOW BACK PAIN* IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PANTE RAYA BENER MERIAH Ester', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3, pp. 1–4.
- Suryanti, E. (2020) 'Analisis Pola Pikir (Mindset), Penilaian Kerja Dan Kepemimpinan Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Kecamatan Batu Mandi Kabupaten Balangan Kalimantan Selatan', *Kindai*, 16(1), pp. 102–101. doi: 10.35972/kindai.v16i1.358.
- Triyana (2013) *Panduan Klinis Kehamilan dan Persalinan*. Yogyakarta: DMedika.
- Yosefa, Febriana, D. (2014) 'Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil', 1(1).
- Yosefa, F. et all. (2013) 'Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil', *Jurnal Online Keperawatan*, Vol 1(No 1).