

PENERAPAN VIDEO SENAM HAMIL UNTUK MENGATASI NYERI PINGGANG TRIMESTER III PADA ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. 'H' G1P0A0 DI PMB "I" KOTA CIMAHI UTARA TAHUN 2022

THE APPLICATION OF PREGNANCY EXERCISE VIDEO TO OVERCOME PAIN WAIST IN THE TRIMESTER III WITH MRS.H G1P0A0 COMPREHENSIVE MIDWIFERY CARE AT CLINIC "I" CIMAHI NORTH IN 2022

Ershy Aulia Citra ^{1*)}, Dyeri Susanti ¹⁾, Isti Dariah ²⁾

¹⁾ STIKes Budi Luhur, Cimahi, Indonesia

²⁾ Praktik Mandiri Bidan, Kota Cimahi, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received : 23 Agustus 2023 Revised : 11 Oktober 2025 Accepted : 26 Oktober 2025	<p>Kehamilan merupakan proses alamiah dan normal, pada sebagian ibu hamil mengalami perubahan ketidaknyaman trimester III selama kehamilan. Nyeri pinggang pada ibu hamil dapat disebabkan karena meningkatnya perkembangan janin selama trimester dan mengangkat beban yang berlebihan. Pada kehamilan trimester ketiga ibu hamil juga dapat mengalami kelelahan yang mengakibatkan sulit tidur. Menurut data di PMB "I" ditemui sebanyak 10 orang ibu hamil mengalami keluhan nyeri pinggang. Penanganan yang dilakukan dapat berupa penerapan video senam hamil. Asuhan ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komprehensif dengan mengetahui intensitas rasa nyeri dan memberikan efek alternatif setelah dilakukan senam hamil. Metode penelitian yang digunakan berupa metode deskriptif melalui studi kasus dengan cara melakukan pengkajian sampai memberikan asuhan kehamilan. Subjek penelitian yaitu Ny.H dengan keluhan nyeri pinggang dan diberikan intervensi berupa video senam hamil. Hasil studi kasus yaitu dilakukan asuhan senam hamil selama ± 1 minggu diberikan secara langsung di praktik bidan mandiri dan kunjungan rumah sebanyak 1 kali serta pemantauan melalui media sosial (whatsapp) dilakukan 2-3 hari sekali dengan durasi ± 15 menit secara rutin. Kesimpulan studi kasus yaitu setelah dilakukan pemberian asuhan senam hamil selama satu minggu intensitas pada nyeri pinggang berkurang, ibu merasa lebih rileks dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari, dan efektivitas tidur lebih nyaman sehingga rasa nyeri berkurang. Saran studi kasus yaitu diharapkan dapat menjadi masukan maupun evaluasi untuk meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan komprehensif pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan trimester III nyeri pinggang.</p>
KEYWORD nyeri pinggang, senam hamil, penerapan video <i>low back pain, pregnancy exercise, video application</i>	<p><i>Pregnancy is a natural and normal process some pregnant women experience changes in discomfort during the third trimester of pregnancy. Low back pain in pregnant women can be caused by increasing fetal development during the trimester and lifting excessive weights. In the third trimester of pregnancy, pregnant women can also experience fatigue which results in difficulty sleeping. According to data from clinic "I", there were 10 pregnant women who had complaints of low back pain. Handling can be done in the form of applying pregnancy exercise videos. This care aims to provide comprehensive midwifery care by knowing the intensity of pain and providing alternative effects after pregnancy exercise. The research method used is a descriptive method through case studies by conducting assessments to providing pregnancy care. The research subject was Mrs. H with complaints of low back pain and was given an intervention in the form of a pregnancy exercise video. The results of the case study were that pregnancy exercise care for ± 1 week was given directly at the practice of independent midwives and home visits 1 time and monitoring via social media (whatsapp) was carried out once every 2-3 days with a duration of ± 15 minutes on a</i></p>
CORRESPONDING AUTHOR Nama : Ershy Aulia Citra Address : Kec. Cangkuang Kab. Bandung e-mail : ershyauliacitra98@gmail.com No. Tlp : -	

		<i>regular basis. The conclusion of the case study is that after giving pregnancy exercise care for one week the intensity of low back pain is reduced, the mother feels more relaxed and can carry out daily activities, and the effectiveness of sleeping is more comfortable so that the pain is reduce. The case study suggestions are expected to be input and evaluation to improve comprehensive midwifery care services for pregnant women with third trimester discomfort in low back pain.</i>
--	--	--

PENDAHULUAN

Menurut Internasional Federation of Gynecology and Obstetrics, kehamilan adalah sebuah proses fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Pada kehamilan tubuh wanita mengalami beberapa perubahan dan mungkin termasuk edema jaringan lunak, kelemahan ligamen, penyesuaian postur tubuh, kenaikan berat badan, perubahan pusat gravitasi yang menyebabkan kecenderungan gangguan muskuloskeletal (Indah, 2016). Kehamilan merupakan proses alamiah dan normal, deteksi dini gejala dan tanda bahaya selama kehamilan merupakan upaya terbaik untuk mencegah terjadinya gangguan yang serius terhadap kehamilan ataupun keselamatan ibu hamil. Kehamilan dapat menyebabkan perubahan ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan trimester III selama kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan yaitu pada awal kehamilan terjadinya mual muntah, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri pinggang. Ketidaknyamanan pada ibu hamil dapat mengganggu aktivitas ibu apabila tidak segera ditangani (Sri Wulandari, 2010).

Nyeri pinggang pada ibu hamil dapat disebabkan karena meningkatnya perkembangan janin selama trimester ketiga dan masa periode ini ibu hamil perlu mendapatkan perhatian khusus, apabila ibu hamil mengalami kelelahan, sulit tidur, sesak nafas, serta kaki dan tangan bengkak akibat peningkatan berat badan yang drastis perlu penanganan untuk rasa nyeri tersebut berkurang (Prawirohardjo, 2009). Upaya dalam penanganan ibu hamil dapat menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi bisa diberikan obat pereda nyeri

untuk mengurangi rasa nyeri dan untuk non farmakologi dapat dilakukan dengan ditraksi, relaksasi, pemijatan atau massage, hypnosis, memberi rangsangan alternatif yang kuat, senam hamil dan senam yoga.

Hasil penelitian nyeri pinggang di Indonesia yang telah diteliti sekitar 180 ibu hamil (48%) mengalami keluhan nyeri pinggang yang diantaranya keluhan bersifat referred pain pada satu tungkai dan 18 orang lainnya mengenai pada kedua tungkai yang dikenal dengan ischias dalam kehamilan. Angka prevalensi nyeri pinggang yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta di antara wanita kelas atas di Nigeria melaporkan nyeri pinggang selama kehamilan di 12 minggu pertama sekitar 16%, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36 (Indah, 2016).

Berdasarkan hasil dari penelitian PMB 'I' pada bulan November-Desember 2022 bahwa terdapat jumlah 10 orang ibu hamil mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang. Asuhan yang diberikan berupa senam hamil untuk melatih fisik memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, otot panggul yang berpengaruh terhadap proses persalinan. Senam hamil dapat menangani nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III, melakukan senam hamil dapat menurunkan nyeri sehingga menimbulkan perasaan rilek, mengobati aktivitas sehari-hari, dan kualitas tidur. Manfaat lain senam hamil dapat memperlancar aliran darah, mengurangi keluhan kram dan pegal-pegal. Senam hamil bertujuan melatih otot panggul dan sekitarnya, agar menjadi lebih kuat dan elastis. Sirkulasi darah disekitar daerah panggul menjadi lebih lancar sehingga memudahkan ibu melakukan persalinan secara normal (Neny, 2019).

Latihan nafas bisa menangkan calon ibu untuk melalui rasa sakit dalam proses persalinan serta memicu sistem saraf yang memperlancar pembukaan dan peregangan dinding vagina. Senam selama masa hamil diperuntukan bagi ibu hamil, oleh karena itu senam hamil mempunyai beberapa standar gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Neny, 2019). Penulis melakukan pengkajian pada Ny.H saat kunjungan ulang usia kehamilan 36 minggu, setelah dilakukan pengkajian ternyata pasien mengalami ketidaknyamanan nyeri pinggang, sehingga penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan komprehensif sebagai upaya dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

Berdasarkan hasil pengkajian data di atas, maka studi kasus ini untuk mengetahui “Penerapan Video Senam Hamil untuk Mengatasi Nyeri Pinggang Trimester III Pada Asuhan Kebidanan Komprehensif Ny. “H” G1P0A0 Di PMB “I” Kota Cimahi Utara Tahun 2022”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan cara melakukan pengkajian sampai memberikan asuhan dari mulai usia kehamilan 36 minggu sampai kunjungan nifas dan kunjungan neonatal. Subjek penelitian yaitu Ny.H dengan keluhan nyeri pinggang pada saat kehamilan. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara langsung kepada ibu dan suami pada kunjungan pertama kehamilan sebagai pengkajian data awal, selanjutnya adalah observasi dilakukan pada setiap kunjungan dalam bentuk pemeriksaan fisik.

Pelaksanaan pemeriksaan dilakukan dari mulai kehamilan TM III dengan keluhan nyeri pinggang, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan KB secara komprehensif. Penelitian digunakan dalam bentuk format pengkajian, buku KIA ibu, alat pemeriksaan kehamilan lengkap. Pengambilan studi kasus dilaksanakan di PMB “I” Kota Cimahi Utara dimulai dari tanggal 20 November 2022 sampai ibu menggunakan kontrasepsi pada tanggal 29 Januari 2023. Studi kasus ini telah mendapatkan surat Etik

Penelitian Kesehatan (KEPK) dengan nomor surat 08/D/KEPK-STIKes/II/2023.

HASIL

Pada masa kehamilan Ny.H mengalami ketidaknyamanan nyeri pinggang di trimester III, kemudian diberikan intervensi senam hamil.

Tabel 1. Observasi Senam Hamil

Tanggal	Durasi	Frekuensi	Hasil
28-11-2022	15 menit	2x	Nyeri masih dirasakan namun kejadian nyeri kram kaki berkurang
30-11-2022	10 menit	1x	Nyeri berkurang
04-12-2022	15 menit	2x	Nyeri tidak dirasakan lagi

PEMBAHASAN

Kehamilan merupakan proses alami yang akan membuat perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan kondisi fisik dan emosional yang kompleks, memerlukan adaptasi terhadap proses kehamilan yang terjadi. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester., dimana trimester 1 berlangsung 12 minggu, trimester 2 berlangsung 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester 3 berlangsung 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawirohardjo, 2009). Nyeri pinggang selama kehamilan adalah keluhan umum pada wanita hamil, angkanya 50-70% dari wanita hamil bisa merasakannya. Nyeri pinggang ini bisa dirasakan di semua tingkat usia kehamilan, tetapi paling banyak di rasakan saat kehamilan trimester II dan III (Prawirohardjo, 2009).

Pada saat kehamilan trimester I terjadi peningkatan hormon esterogen dan progesteron yang mempengaruhi perubahan pada fisik sehingga banyak ibu hamil yang merasakan kekecewaan, kesedihan, penolakan, kecemasan

selama hamil. Pada kehamilan trimester II ibu hamil merasa sudah baik dan terbebas dari rasa ketidaknyamanan yang telah dialami pada trimester I. Pada trimester ketiga, ibu hamil akan mengalami perasaan yang tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat pada waktunya (Prawirohardjo, 2009). Ketidaknyamanan fisik yang dirasakan ibu ini umumnya akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya umur kehamilan. Penyebab lain psikologis antara lain timbul akibat melihat bahaya yang mengancam dirinya, rasa takut karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran. Pikiran negative ibu tentang sesuatu yang akan terjadi pada saat nanti persalinannya membuat ibu merasa cemas (Rochman, 2010).

Senam hamil memiliki banyak manfaat diantaranya adalah dapat mengurangi rasa sakit saat persalinan, memperkuat otot panggul sehingga dapat memperlancar dan mempercepat proses persalinan, memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot dinding perut dan dasar panggul yang penting dalam proses persalinan (Widiati, 2010). Gerakan senam hamil yang dilakukan pada ibu hamil dapat mengurangi ketegangan otot dan menurunkan nyeri adalah tundukkan kepala sambil mengangkat bagian punggung hingga ke atas sambil menarik nafas, kemudian turunkan punggung sambil mengangkat kepala ke arah atas dan sambil membuang nafas pelan-pelan. Lakukan gerakan ini sebanyak 8x8 (Wiyono, 2004). Senam hamil merupakan latihan yang paling baik dilakukan oleh ibu hamil, karena di dalam senam hamil terdapat banyak unsur latihan yang lebih spesifik untuk latihan bagian otot-otot tertentu dan terdapat latihan pernafasan serta latihan relaksasi yang baik untuk ibu hamil (Kushartanti, 2004).

Gerakan senam hamil meliputi latihan pemanasan untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi risiko terjadinya kejang atau luka. Sedangkan tujuan dari gerakan latihan ini adalah pembentukan sikap tubuh, meregangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam persalinan serta memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen ke seluruh

tubuh (E. R. Rustiana and W. H. Cahyati, 2013). Latihan pernafasan dan pendinginan dalam senam hamil merupakan suatu metode relaksasi, dimana relaksasi dalam latihan pernafasan dilakukan dengan cara latihan nafas perut (menaikkan perut saat menarik nafas dan mengempiskan perut saat membuang nafas dari mulut secara perlahan), latihan nafas diafragma/iga (hirup nafas melalui hidung sampai iga terasa mengembang, kemudian hembuskan nafas melalui mulut), latihan nafas dada (hirup nafas melalui hidung sampai dada terasa mengembang, kemudian hembuskan nafas melalui mulut). Latihan pendinginan dilakukan melalui penegangan otot tertentu selama beberapa detik untuk kemudian dilepaskan, apabila ibu hamil melakukan latihan tersebut dengan benar akan terasa efek relaksasi pada ibu hamil yang berguna untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan yang ia rasakan selama kehamilan (Wulandari, 2006).

Senam hamil dilakukan sebanyak 3 kali dalam waktu 1 minggu dengan durasi ± 15 menit dilakukan 1 kali dalam 2-3 hari, dimulai dari usia kehamilan 36 minggu. Asuhan yang diberikan secara kontak langsung di praktik bidan mandiri dan kunjungan rumah sebanyak 1 kali dan 2 kali dilakukan pemantauan lewat media sosial (WhatsApp) dengan dibantu oleh suami dan ibu dari pasien yang sebelumnya sudah diberikan video cara melakukan senam hamil. Setelah dilakukan intervensi sebanyak 3 kali nyeri pinggang pada Ny.H berkurang dan ibu mengatakan aktivitas sehari-hari tidak terganggu apalagi ketika tidur di malam hari, nyeri pinggang hilang pada hari ke-3. Senam hamil juga bisa melancarkan aliran darah mengalir ke rahim serta melancarkan proses persalinan guna membuat elastisitas otot panggul. Berdasarkan hasil asuhan yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian asuhan senam hamil dalam penurunan nyeri pinggang pada Ny.H.

KESIMPULAN

Kesimpulan studi kasus yaitu melakukan penerapan berupa video senam hamil dapat memberikan intervensi nyeri yang berkurang, senam hamil tidak hanya mengurangi nyeri pinggang, tetapi dapat membantu

memperlancar peredaran darah serta memudahkan pasien untuk proses persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih kepada Ny.H yang telah bersedia menjadi subjek pada penelitian ini, kepada dosen pembimbing dan pembimbing lapangan yang sudah banyak memberikan saran dan masukan dalam penulisan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Indah, P. (2016, Juni). Laporan tugas akhir asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. W G1P0A0 dengan sakit pinggang dan sering buang air kecil di wilayah kerja puskesmas sepinggan balikpapan. p. 13.
- Sri Wulandari, N. A. (2010). ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas berbah sleman daerah istimewa Yogyakarta. 12 (1),56
- Prawirohardjo, S. (2009). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Neny Yuli Susanti, N. K. (2019). Pengembangan senam hamil dan pengaruhnya terhadap pengurangan keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. 6 (1)
- A. Kebidanan, K. Pada, D. I. Wilayah, and P. Karang, "Laporan tugas akhir kota Tarakan Desyca Widiya Ningrum," 2021.
- L. Latifah, F. I. Cholashotul, R. Hikmah, I. Ludvia, I. Susiana, and Ismayani, "Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III," The 4thConference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH 2021), no. Ciastech, pp. 621–626, 2021.
- E. R. Rustiana and W. H. Cahyati, "Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil," Jurnal Kesehatan Masyarakat, vol. 8, no. 2, pp. 113-120, 2013.