

## Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III

Nur Aeni Farida<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, nuraenifarida6674@gmail.com

<sup>2</sup> Pendidikan Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Email Korespondensi: nuraenifarida6674@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2026-05-17

Accepted, 2026-05-22

Published, 2026-06-24

---

**Keywords:** Prenatal Exercise, Lower Back Pain, Third Trimester, Comprehensive Midwifery Care

**Kata Kunci:** Senam Hamil, Nyeri Pinggang, Trimester III, Asuhan Kebidanan Komprehensif

---

### Abstract

*Lower back pain is the most frequent musculoskeletal complaint during the third trimester of pregnancy due to postural changes. This case study aims to evaluate the effectiveness of prenatal exercise interventions in reducing lower back pain for Mrs. F (G5P4A0, 30 weeks of gestation). The method employed is a Continuity of Care (CoC) report using a midwifery care management approach. The results indicate that after performing routine prenatal exercises twice a week for two weeks, there was a significant reduction in pain intensity from moderate to mild. Prenatal exercise is effective in strengthening the abdominal and lumbar muscles, thereby supporting the uterine load and improving body posture. The primary advantage of prenatal exercise lies in its multidimensional effects; it not only significantly reduces back pain from severe to mild-moderate, but also simultaneously delivers three key benefits: improving sleep quality, training breathing techniques, and optimizing pelvic muscle elasticity for a smoother natural childbirth.*

### Abstrak

Nyeri pinggang merupakan keluhan muskuloskeletal yang paling sering terjadi pada kehamilan trimester III akibat perubahan postur tubuh. Studi kasus ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pemberian intervensi senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada Ny. F G5P4A0 hamil 30 minggu di Puskesmas Sekaran. Metode yang digunakan adalah laporan Continuity of Care (CoC) dengan pendekatan manajemen asuhan kebidanan. Hasil studi menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi senam hamil secara rutin sebanyak 2 kali seminggu selama 2 minggu, terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan dari skala nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Senam hamil efektif dalam memperkuat otot-otot abdominal dan lumbal, sehingga membantu menyangga beban rahim dan memperbaiki postur tubuh. Keunggulan utama senam hamil terletak pada efek multidimensinya yang tidak hanya menurunkan skala nyeri punggung dari berat ke ringan-sedang, tetapi juga memberikan tiga manfaat sekaligus: meningkatkan

---

kualitas tidur, melatih teknik pernapasan, dan mengoptimalkan elastisitas otot panggul demi kelancaran persalinan normal.

---

## Pendahuluan

Memasuki trimester III, tubuh ibu hamil mengalami perubahan fisik yang drastis. Pertumbuhan janin yang cepat menyebabkan rahim membesar ke arah depan, yang secara otomatis menggeser pusat gravitasi tubuh ibu (Cunningham et al., 2018). Untuk menjaga keseimbangan, ibu hamil cenderung menarik bahu ke belakang dan melengkungkan tulang punggung ke depan atau lordosis (Walyani, 2015). Lordosis yang progresif menjadi umum terjadi karena pembesaran uterus ke posisi anterior, yang memaksa pusat daya berat bergeser ke belakang. Kondisi ini memberikan tekanan berlebih pada otot-otot di daerah pinggang dan punggung bawah jika tidak diatasi dapat mempengaruhi kualitas hidup, menyebabkan kelelahan, hingga insomnia (Prawirohardjo, 2016).

Berdasarkan data epidemiologi, prevalensi nyeri pinggang pada ibu hamil di dunia berkisar antara 50% hingga 80% (WHO, 2024). Di Indonesia, angka kejadian nyeri punggung dan pinggang pada ibu hamil diperkirakan mencapai 60-75% (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Studi literatur menunjukkan bahwa sekitar 30% dari ibu hamil tersebut melaporkan bahwa nyeri yang dirasakan cukup berat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, dan produktivitas kerja (Walyani, 2015). Jika tidak ditangani, nyeri pinggang kronis pada masa kehamilan dapat berlanjut hingga masa pascapersalinan (Cunningham et al., 2018).

Dalam kasus Ny. F di Puskesmas Sekaran, ibu mengeluhkan nyeri punggung/pinggang pada usia kehamilan 30 minggu (memasuki trimester III). Selain faktor usia (38 tahun) dan status grandemultipara, perubahan postur tubuh menjadi kontributor utama nyeri tersebut. Penanganan non-farmakologis seperti senam hamil sangat dianjurkan karena aman dan dapat merangsang relaksasi otot serta meningkatkan suplai oksigen ke area yang sakit.

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan fisik terstruktur yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis ibu selama masa kehamilan. Latihan ini berfokus pada gerakan-gerakan yang aman guna meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot-otot penyangga, dan mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan. Senam hamil bertujuan untuk memperkuat otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga dapat menyangga beban rahim yang semakin berat dan memperbaiki postur tubuh guna mengurangi nyeri punggung (Walyani, 2015).

Hormon relaksin yang meningkat pada TM3 menyebabkan pelunakan pada ligamen dan sendi panggul untuk persiapan persalinan, namun hal ini sering memicu ketidakstabilan tulang belakang. Gerakan peregangan (*stretching*) dalam senam hamil membantu menjaga elastisitas otot dan mengurangi kekakuan pada area lumbosakral (area tulang ekor dan pinggang). Latihan fisik ringan secara rutin pada trimester ketiga dapat meningkatkan kelenturan sendi dan mencegah ketegangan otot pada area pinggang yang disebabkan oleh perubahan postur lordosis (Prawirohardjo, 2016).

Senam hamil tidak hanya bermanfaat secara mekanis tetapi juga secara kimiawi. Aktivitas fisik memicu pelepasan endorfin dalam tubuh yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami (*natural painkiller*) dan memberikan efek relaksasi pada saraf-saraf di area pinggang. Senam hamil merangsang produksi hormon endorfin yang dapat meningkatkan ambang nyeri dan memberikan efek ketenangan bagi ibu, sehingga persepsi nyeri pinggang dapat berkurang secara signifikan (Winancy, 2023). Keunggulan senam hamil dengan metode lain seperti terapi farmakologi lewat obat analgesic yaitu jika senam hamil 100% aman tanpa efek samping bagi janin sedangkan penggunaan obat-obatan sangat dibatasi dalam kehamilan karena resiko paparan zat kimia terhadap janin serta farmakologis hanya memberikan efek pereda nyeri sementara (Jevanesia, 2025). Selain itu, ada terapi pasit

seperti pijat prenatal yaitu umumnya jika terapi pasis hanya meredakan nyeri sementara. Sebaliknya senam hamil melatih kemandirian otot (*active coping mechanism*) yang kekuatannya akan menetap, sehingga tidak hanya meredakan nyeri saat ini tetapi juga mencegah nyeri kronis kambuh kembali (Chen dkk., 2024). Keunggulan utama yang paling membedakan senam hamil dengan metode lainnya adalah efek multidimensinya. Selain terbukti menurunkan rata-rata skala nyeri punggung secara signifikan (dari skala nyeri berat ke nyeri ringan-sedang), senam hamil juga terbukti meningkatkan kualitas tidur ibu, melatih teknik pernapasan, serta mengoptimalkan elastisitas otot panggul untuk memperlancar proses persalinan normal nantinya (Nanda, 2024; Rahmi, 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam hamil dapat menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Penelitian oleh (Lestari T., dkk, 2020) menunjukkan Hasil analisis data menunjukkan bahwa responden yang mengikuti kelas senam hamil secara aktif memiliki skor nyeri yang jauh lebih rendah pada skala VAS (*Visual Analogue Scale*), hal ini membuktikan bahwa penguatan otot dasar panggul melalui senam secara langsung meringankan beban pada area *vertebra lumbalis*. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Pratama, M. A, 2024) (Pratama, M. A, 2024) menunjukkan bahwa Intervensi senam hamil terbukti merangsang pelepasan endorfin yang bertindak sebagai analgesik alami, sekaligus memperbaiki postur tubuh yang lordosis, sehingga menjadi solusi non-farmakologis yang paling direkomendasikan untuk mengatasi ketidaknyamanan muskuloskeletal pada trimester terakhir. Selain itu, penelitian dari (Sari R. P., 2023) membuktikan bahwa bahwa intervensi senam hamil yang dilakukan dua kali seminggu selama empat minggu efektif menurunkan keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil multigravida, karena latihan tersebut meningkatkan stabilitas sendi sakroiliaka dan fleksibilitas tulang belakang. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai Pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri pinggang ibu hamil trimester III pada Ny. F umur 39 tahun G5P4A0 di Puskesmas Sekaran.

### Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah observasional deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus ( *Case Study* ) pada pelaksanaan asuhan kebidanan meliputi asuhan kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, nifas, dan keluarga berencana (KB). Sampel penelitian ini adalah seorang ibu hamil trimester III yaitu Ny. F usia 38 tahun G5P4A0 usia kehamilan 30 minggu, dengan keluhan utama nyeri di area pinggang bawah terutama saat berdiri lama atau bangun dari posisi tidur. Lokasi dan waktu pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan pada bulan November 2025 sampai Februari 2026. Intervensi yang dilakukan yaitu memberikan edukasi dan praktik senam hamil dengan durasi 20–30 menit, frekuensi 2 kali seminggu, serta edukasi mengenai mekanika tubuh yang benar (posisi duduk dan tidur).

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sekaran dan Rumah Ny. F. Instrumen penelitian menggunakan metode dokumentasi SOAP. Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh melalui wawancara baik secara langsung maupun melalui media WhatsApp, observasi, dan pemeriksaan fisik, serta dokumentasi menggunakan dokumentasi SOAP. Data sekunder adalah data yang di dapat dari buku KIA.

### Hasil dan Pembahasan

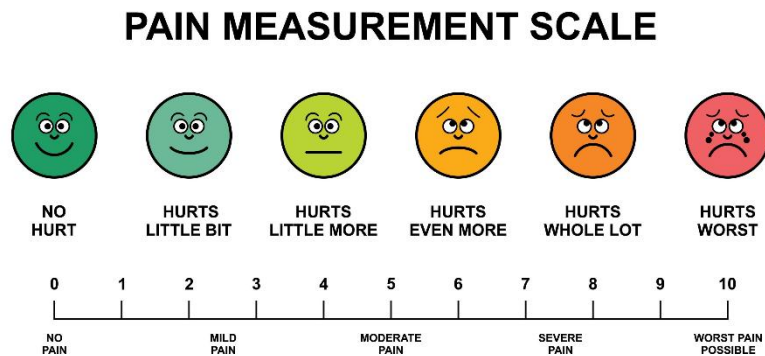
Berdasarkan anamnesa didapatkan data subyektif terhadap Ny. F yaitu ibu mengatakan pinggangnya akhir-akhir ini merasakan nyeri.. Menurut teori dari (Kementerian Kesehatan RI, 2020) nyeri pinggang pada trimester III adalah keluhan fisiologis yang disebabkan oleh bertambahnya berat janin dan perubahan titik berat tubuh ibu. Ibu hamil disarankan untuk memperhatikan mekanika tubuh yang benar untuk mengurangi beban pada tulang belakang.

Data Obyektif yang didapatkan bahwa Ny. F keadaan umum baik, kesadaran composmentis tekanan darah 103/67 mmHg, nadi 80 x/menit, suhu 36,5 °C dan pernapasan 20 x/menit. Pada palpasi abdomen Leopold I: TFU: TFU teraba dipertengahan antara prosesus xypoides dan pusat, bagian atas fundus teraba lunak, bulat, dan tidak melenting (bokong janin), Leopold II: Perut kiri: teraba panjang seperti papan dan tahanan (punggung) dan perut kanan : teraba bagian kecil-kecil janin (ekstermitas janin), Leopold III: Teraba keras, melenting (kepala), sudah tidak bisa digoyangkan, Leopold IV: Kepala belum masuk PAP (Konvergen). TFU 24 cm. TBJ=1705 gram, DJJ = 149 x/m.

Asuhan yang diberikan yaitu memberitahu ibu hasil pemeriksaan yaitu ibu kondisinya saat ini baik dan keluhan ibu nyeri pinggang adalah normal yang merupakan ketidaknyamanan hamil Trimester III, menjelaskan kepada ibu tentang intervensi untuk mencegah dan meredakan nyeri pinggang yaitu ibu hamil dapat memperbaiki postur, tidur menyamping dengan bantal penyangga, hindari alas kaki ber-hak tinggi serta rutin melakukan peregangan ringan dan kompres hangat untuk meredakan ketegangan otot

Menurut teori (Prawirohardjo, 2016) pada kehamilan lanjut (trimester III), terjadi perubahan pada sendi-sendi sakroiliaka, sakrokoksigeal, dan pubis yang menjadi lebih lebar dan lebih bergerak. Perubahan ini, bersama dengan postur lordosis yang progresif untuk mengompensasi pembesaran uterus, sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman berupa nyeri pada daerah pinggang dan punggung.

Instrumen penilaian nyeri menggunakan skala *Wong baker face* yaitu sebuah instrumen penilaian nyeri visual yang dirancang untuk membantu individu mengukur dan mengkomunikasikan intensitas nyeri rasa sakit mereka, Skala ini terdiri dari 6 wajah Kartun yang berbeda mulai dari ekspresi tersenyum yang menunjukkan tidak ada rasa sakit hingga ekspresi menangis yang melambungkan yang melambungkan rasa sakit terburuk yang bisa di bayangkan. Penilaian skore dilakukan dengan cara pasien diminta memilih wajah yang paling sesuai dengan rasa sakit yang sedang dialami. setiap wajah kemudian di konversi menjadi skore numerik yang telah ditentukan yaitu 0,2,4,6,8 atau 10. skor 0 berarti tidak ada nyeri sedangkan 10 berarti nyeri paling parah (gambar 1)



Gambar 1 Skala nyeri Wong-Baker FACES

Tabel 1 Hasil Pengukuran Skala Nyeri Pinggang Sebelum dan Sesudah Intervensi Senam Hamil

| Subyek                               | Pengukuran Awal<br>(UK 30 minggu) | Setelah 2 minggu<br>(UK 32 minggu) |
|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Ny. F (Diberi Senam Hamil 2x/Minggu) | 5 (Nyeri Sedang)                  | 2 (Nyeri ringan)                   |

Berdasarkan tabel diatas, diketahui pada Ibu hamil Ny F G5P4A0 yang mendapat

Baker Face yaitu dari skala nyeri 5 mengalami pengurangan ke skala nyeri no 2, Salah satu yang dilakukan dalam penelitian ini adalah efek non farmakologi dari senam hamil. Senam hamil adalah terapi latihan fisik yang dirancang khusus untuk meningkatkan kelenturan dan kekuatan otot yang diperlukan dalam kehamilan dan persalinan. Gerakan pada senma hamil efektif untuk :

1. Meningkatkan tonus otot-otot punggung dan perut,  
Senam hamil bertujuan untuk memperkuat otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga dapat menyangga beban rahim yang semakin berat dan memperbaiki postur tubuh guna mengurangi nyeri punggung (Walyani, 2015) .
2. Peningkatan Fleksibilitas Sendi dan Ligamen  
Latihan fisik ringan secara rutin pada trimester ketiga dapat meningkatkan kelenturan sendi dan mencegah ketegangan otot pada area pinggang yang disebabkan oleh perubahan postur lordosis (Prawirohardjo, 2016).
3. Merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami  
Senam hamil merangsang produksi hormon endorfin yang dapat meningkatkan ambang nyeri dan memberikan efek ketenangan bagi ibu, sehingga persepsi nyeri pinggang dapat berkurang secara signifikan (Winancy, 2023).  
Gerakan yang difokuskan pada Ny. F meliputi gerakan kucing (*Cat-Cow*) bertujuan untuk meregangkan tulang belakang., panggul bergoyang (*Pelvic Rocking*) untuk mengurangi tekanan pada saraf di area sacrum, dan relaksasi untuk menurunkan ambang nyeri psikologis.

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

Nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan fisiologis akibat perubahan biomekanik kehamilan. Penerapan senam hamil secara rutin efektif menurunkan intensitas nyeri dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan). Hasil ini menunjukkan bahwa senam hamil merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan tanpa kesenjangan antara teori dan praktik.

### **Saran**

Senam hamil disarankan menjadi intervensi rutin pada pelayanan antenatal untuk mengurangi nyeri pinggang trimester III. Ibu hamil dianjurkan melakukan latihan secara teratur serta menjaga postur tubuh yang baik. Fasilitas kesehatan perlu memperkuat edukasi dan kelas ibu hamil berbasis latihan fisik terstruktur.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas, serta Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo atas dukungan dan fasilitas yang diberikan dalam penyusunan studi Continuity of Care (CoC) ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingan selama proses penyusunan. Selain itu, penulis berterima kasih kepada Kepala Puskesmas Sekaran yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan pendidikan dan pengambilan data studi kasus ini.

### **Daftar Pustaka**

- Cunningham, F. G. , et al. (2018). *Williams Obstetrics 25th Edition*. (25th ed.). McGraw-Hill Education.
- Chen, J., dkk. (2024). Exercise Interventions and Pregnancy-Related Back Pain: Evidence and Gaps From a Systematic Review. *MDPI / PubMed Central*. Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. . Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

- Jevanesia, N. F. (2025). Implementation of Prenatal Exercise to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Genesis Medicine Journal*, 4(2), 46–57.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kemenkes RI.
- Lestari, T. et al. (2020). 'Efektivitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Kebidanan*
- Nanda, K. R. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 8(2)Indonesia, 11(19), 11–19.
- Pratama, M. A. (2024). 'Non-Pharmacological Management of Back Pain in Late Pregnancy: A Focus on Pregnancy Gymnastics. *Journal of Health Sciences and Medical Research*, 42(1), 15–24.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahmi, F. S. (2025). Effectiveness of Antenatal Exercise on Reducing Back Pain In Pregnant Women In The Second and Third Trimesters. *Open Access Health Scientific Journal*, 3(1).
- Sari, R. P. , dkk. (2023). Implementation of Pregnancy Exercise to Reduce Lower Back Pain in Multi-Gravida Mothers. *International Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(1), 45–55.
- Walyani, E. S. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Pustaka Baru Press.
- WHO. (2024). *Maternal Health: Musculoskeletal Problems during Pregnancy*. World Health Organization.
- Winancy. (2023). Penerapan Endorphin Massage dan Senam Hamil untuk Mengurangi Tingkat Nyeri. *Jurnal Salingka Abdimas*, 3(2).