SENAM *GYM BALL* DALAM ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN UNTUK MENGURANGI NYERI PINGGANG DI PMB ANISA MAULIDDINA

[1]Nanik Rahayu, [1]Reni Tri Lestari, [1]Tri Ariani, [1]Eny Retna Ambarwati
[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO Yogyakarta
Email korespondensi: nanikrahayu1807@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan adalah kondisi fisiologis di mana terdapat janin yang berkembang di dalam rahim seorang wanita. Pada trimester III, ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang akibat pembesaran rahim yang menyebabkan perubahan postur tubuh, terutama peningkatan tulang belakang (hiperlordosis). Ny. N adalah salah satu ibu hamil yang datang ke PMB Anisa Mauliddina Sleman dengan keluhan nyeri pinggang pada kehamilan trimester III. Dalam hal ini, bidan memiliki peran penting dalam membantu mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil, salah satunya melalui intervensi berupa senam hamil menggunakan gym ball.

Jenis metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Instrumen penelitian ini menggunakan hasil pemeriksaan, observasi atau pengamatan penulis, wawancara dengan klien dan data pendukung yang tercantum dalam buku kesehatan ibu dan anak milik klien. Setelah dilakukan senam gym ball selama 10-15 menit sekali setiap 3 hari selama 3 hari, nyeri yang dialami Ny N berkurang, mulai dari skala nyeri 6 pada hari pertama menjadi 2 pada hari ke-5. Sehingga kajian ini menyimpulkan terdapat penurunan intensitas nyeri setelah melakukan latihan senam gym ball pada Ny N, yang sedang hamil trimester III di PMB Anisa Mauliddina.

Kata kunci: Senam Hamil dengan *Gym Ball*; Tingkat Nyeri Pinggang; Kehamilan Trimester III

GYM BALL EXERCISES IN PREGNANCY MIDWIFERY CARE TO REDUCE BACK PAIN AT PMB ANISA MAULIDDINA

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological condition in which a fetus develops in a woman's uterus. In the third trimester, pregnant women often experience discomfort such as lower back pain due to the en-larged uterus, which causes changes in posture, particularly an enlarged spine (hyperlordosis). Mrs. N is one of the pregnant women who came to PMB Anisa Mauliddina Sleman with complaints of lower back pain in her third trimester. In this case, midwives play a crucial role in helping alleviate discomfort in pregnant women, one of which is through interventions such as prenatal exercises using a gym ball.

The type of research method used is descriptive analytic method with a case study approach. This research instrument used the results of examinations, observations or observations of the author, interviews with clients and supporting data listed in the maternal and child health book owned by the client. The results of research on pain on Ny. N after doing senam gymball 10-15 minutes once every 3 days for 3 days it de-creased, starting from the first day pain scale 6 to 2 on day 5. There was a decrease in pain intensity after doing pregnancy exercises with a gym ball on Mrs. N, who was pregnant in the third trimester at In-dependent Midwife Practice Anisa Mauliddina.
Keywords: *Prenatal Exercises with a Gym Ball; Lower Back Pain Levels; Third Trimester Pregnancy*

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi permasalahan serius di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2021 melalui program kesehatan keluarga, jumlah AKI terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2021 tercatat 7.389 kasus kematian ibu, naik dibandingkan tahun 2020 yang berjumlah 4.627 kasus. Penyebab utama kematian ibu pada tahun 2021 yaitu COVID-19 dengan 2.982 kasus, perdarahan 1.330 kasus, dan hipertensi dalam kehamilan 1.077 kasus(1). Sementara itu, data Bappeda DIY tahun 2020 mencatat jumlah kematian ibu di Kulon Progo sebanyak 11 kasus, Bantul 11 kasus, Gunung Kidul 4 kasus, dan Sleman 3 kasus. Penyebab kematian ibu terbanyak adalah penyakit lain-lain (18 kasus), pendarahan (8 kasus), hipertensi dalam kehamilan (2 kasus), infeksi (2 kasus), serta gangguan sistem peredaran darah(2).

Upaya percepatan penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dilakukan dengan menjamin akses terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas, meliputi pemeriksaan kehamilan, persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih, perawatan pasca persalinan, penanganan komplikasi melalui rujukan, serta pelayanan keluarga berencana termasuk KB pasca persalinan. Bidan memiliki peran penting dalam mendukung program pemerintah melalui deteksi dini risiko dan komplikasi kehamilan, salah satunya dengan penyelenggaraan Antenatal Care(3).

Kehamilan adalah masa ketika seorang wanita mengandung, dimulai sejak terjadinya pembuahan hingga bayi dilahirkan. Selama masa kehamilan, ibu akan mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman, salah satunya berupa nyeri pada punggung bagian bawah. Nyeri punggung bawah umumnya dialami ibu hamil pada trimester II dan III. Kondisi ini berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim serta peregangan otot-otot penyangga

tubuh, yang dipengaruhi oleh hormon relaksin yaitu hormon yang menyebabkan otot menjadi lebih rileks dan kendur[4].

Nyeri pinggang merupakan sindrom nyeri yang terjadi pada area lumbal akibat pergerakan titik gravitasi tubuh ke arah anterior. Kondisi ini umum ditemukan pada ibu hamil, terutama pada trimester III kehamilan[4]. Kondisi ini menjadi salah satu penyebab utama keluhan nyeri pinggang selama kehamilan.

Senam hamil merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang khusus bagi ibu hamil guna mempersiapkan diri secara fisik dan mental menjelang persalinan. Kegiatan ini juga bermanfaat dalam mengurangi keluhan nyeri pinggang yang sering dialami selama masa kehamilan[6]. Senam hamil memberikan berbagai manfaat, antara lain memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan keseimbangan otot, mengurangi pembengkakan dan kejang pada kaki, serta memperkuat otot untuk membantu beban tambahan selama kehamilan. Selain itu, latihan ini juga berperan dalam menjaga kebugaran tubuh dan mengurangi bantuan akibat perubahan postur tubuh. secara rutin dan terstruktur[7].

Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami low *back pain* (nyeri punggung bawah) pada kehamilannya[8]. Di Daerah Istimewa Yogyakarta sekitar 65% dari seluruh ibu hamil mengalami *low back pain* (nyeri punggung bawah)[9]. Penelitian yang dilakukan oleh Meyer juga didapatkan 45% wanita hamil mengalami nyeri pinggang dan meningkat sampai 69% pada minggu ke 28 kehamilan (10). Penelitian[11] menunjukkan bahwa lebih dari sebagian 75% ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung bawah.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitis. Penelitian deskriptif analitis berupaya untuk mendeskripsikan suatu fenomena, peristiwa, atau kejadian yang sedang terjadi[12]. Jenis metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif analitis dengan pendekatan studi kasus. Instrumen penelitian ini menggunakan hasil pemeriksaan, observasi atau pengamatan penulis, wawancara dengan klien, dan data pendukung yang tercantum dalam buku kesehatan ibu dan anak milik klien.

HASIL

Latihan senam *gym ball* pada Ny. N dilakukan selama trimester ketiga kehamilan untuk mengurangi nyeri punggung di PMB Anisa Mauliddina. Nyeri punggung bawah Ny N berkurang setelah melakukan latihan kehamilan dengan bola senam selama 10-15 menit setiap 3 hari, dimulai pada hari pertama dengan skala nyeri 6 dan menurun menjadi 2 pada hari ke-5.

Asuhan kehamilan dengan senam gym ball diberikan sebagai upaya untuk mengurangi nyeri punggung Ny N melalui terapi non-farmakologis. Bidan memberikan edukasi mengenai keluhan yang dialami Ny. N, yang menjelaskan bahwa rasa nyeri pinggang merupakan hal yang biasa dialami ibu hamil pada trimester III dan tidak perlu dikhawatirkan. Untuk

mengatasi keluhan tersebut, dilakukan asuhan dengan senam *gym ball*. Latihan senam *gym ball* diajarkan langsung kepada Ny N melalui demonstrasi, dan setelah pelatihan, Ny N langsung mempraktikkan sehingga dapat melakukannya secara mandiri di rumah. Senam hamil dapat meredakan keluhan nyeri pinggang yang dirasakan ibu hamil karena pada senam hamil terdapat gerakan-gerakan yang dapat menguatkan otot perut[13]. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil.

Tabel 1. Hasil Observasi Evaluasi Skala Nyeri Menggunakan Skala Wong-Baker Setelah Latihan senam gym ball pada Ny N

Hari Ke-	Durasi	Frekuensi	Evaluasi skala nyeri
1	15 menit	1 kali/ 3 hari	
2	10 menit	1 kali/ 3 hari	
3	15 menit	1 kali/ 3 hari	
4	10 menit	1 kali/ 3 hari	
5	10 menit	1 kali/ 3 hari	

Sumber: Data primer, 2024

Implementasi gerakan latihan senam gym ball mengacu pada SOP di PMB Anisa Mauliddina. Dimulai dengan teknik duduk di atas bola senam sambil memutar panggul ke kanan, kiri, depan, dan belakang, masing-masing selama dua hitungan. Hal ini selaras dengan pendapat yang diungkapkan[14] bahwa salah satu latihan bola senam, goyangan panggul, melibatkan menggoyangkan panggul ke kanan dan kiri, depan dan belakang, dan memutar. Gerakan dalam latihan kehamilan berperan dalam memperkuat otot perut, sehingga mencegah ketegangan berlebihan pada ligamen panggul, yang merupakan salah satu penyebab nyeri punggung. Selain itu, aktivitas olahraga selama kehamilan juga merangsang pelepasan endorfin dalam tubuh, yang berfungsi sebagai analgesik alami dan memberikan efek menenangkan[7].

Untuk menilai nyeri punggung, tingkat nyeri Ibu N pertama kali dinilai menggunakan Skala Penilaian Nyeri Wong Baker. Nyeri dapat diukur menggunakan Skala Penilaian Nyeri Wong Baker, alat ukur yang sering digunakan untuk menilai tingkat nyeri. Dalam pengukuran ini, pasien diminta untuk memilih angka dari 0 hingga 10 untuk menggambarkan tingkat nyeri yang dialami, dengan angka yang lebih tinggi menunjukkan intensitas nyeri yang lebih besar.

Ny N dibantu oleh suaminya, melakukan latihan prenatal secara rutin setiap tiga hari selama 10-15 menit. Pada hari pertama, Ibu N mengeluh nyeri yang meningkat (skor nyeri 6). Kemudian ia melakukan latihan prenatal dengan bola gym selama 15 menit. Pada hari keempat, Ibu N melaporkan nyeri yang meningkat (skor nyeri 4). Ny N melakukan latihan prenatal dengan bola gym selama 10 menit, dan pada hari kelima, ia hanya melaporkan nyeri ringan (skor 2). Hal ini menunjukkan perubahan intensitas

nyeri, dari nyeri hebat menjadi nyeri ringan. Setelah satu minggu melakukan latihan prenatal secara teratur, para ibu melaporkan penurunan nyeri punggung, yang menunjukkan bahwa latihan prenatal dengan bola gym merupakan intervensi yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung(15). Lebih lanjut, latihan prenatal dengan bola gym yang dilakukan setiap tiga hari selama kehamilan telah terbukti memberikan manfaat fisik dan psikologis yang signifikan bagi ibu dan janin, dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali.

Latihan prenatal rutin pada Ny N dengan bola gym dan suaminya merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif yang meningkatkan kebugaran, memperbaiki postur, dan mengurangi nyeri punggung, sekaligus mempersiapkan ibu untuk persalinan. Pendekatan ini selaras dengan filosofi kebidanan bahwa kemitraan antara perempuan dan keluarga memainkan peran penting, yaitu dengan membangun kemitraan antara bidan, ibu hamil, dan keluarga. Kemitraan yang kuat memastikan perawatan yang lebih holistik, responsif terhadap kebutuhan ibu, dan meningkatkan kenyamanan serta kesiapan ibu untuk persalinan(16).

SIMPULAN

Terdapat penurunan intensitas nyeri setelah melakukan latihan senam *gym ball* pada Ny N, yang sedang hamil trimester III di PMB Anisa Mauliddina.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kemenkes RI.
2. Dinas Kesehatan DIY. Profil Kesehatan D.I Yogyakarta tahun 2020. Profil Kesehat Drh Istimewa Yogyakarta tahun 2020 [Internet]. 2020;76. Available from: http://www.dinkes.jogjaprov.go.id/download/download/27
3. Yulita, N., & Juwita, S. (2019). Analisis pelaksanaan asuhan kebidanan komprehensif di kota Pekanbaru. Journal of Midwivery Science , 80-83
4. Elsera, C., Soniya., Marwanti., Permatasari, D., Manranani, S.S.T. (2024). Pengetahuan Ibu Hamil. Triage: Jurnal Ilmu Keperawatan, 10(2), 69-75.
5. Cane, P. S., & Nurseptiana, E. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di RS Nurul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2023. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 9(2), 1688–1694
6. Alfianti, D., Utami, I. T., Yupita, D., & Febrica, S. (2024). Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako), 10(1), 1–6. https://doi.org/10.22487/htj.v10i1.884
7. Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmiah

Fisioterapi 5(02), 14–21. https://doi.org/10.36341/jif.v5i02.2680

8. Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii. Jurnal Smart Kebidanan, 7(1), 9. Https://Doi.Org/10.34310/Sjkb.V7i1.349
9. Suciyanti. (2024). Asuhan kebidanan pada masa kehamilan. Jakarta: Salemba Medika.Availableonlineathttps://stikesmus.ac.id/jurnal/index.php/JKebIn/i ndex. 15(1), 142–152.
10. Chao HY., Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil. Jurnal Ilmu Kebidanan Prosiding Seminar Nasional - Universitas Muhammadiyah Semarang, 1, 297–304.
11. Lichayati, K. (2022). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. Di Polindes Desa Kauman Kecamatan Gresik Kabupaten Pekalongan. Pekalongan.
12. Davacom. (2025). Pendekatan Deskriptif Analitik: Pengertian dan Penerapan. SumberAjar. Retrieved 22 December 2024, from https://sumberajar.com/kamus/pendekatan-deskriptif-analitik-pengertian-dan-penerapan
13. Nisa, R., Nisa, I. C., Faridasari, I., & Agustina, R. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III. Jurnal Kebidanan, 1(2), 65–71. http://digilid.unisayogya.ac.id
14. Rakizah *et al*., (2023) Rakizah, I., Rahmawati, D. T., & Kadarsih, M. (2023). Studi Literatur Penggunaan *Gym Ball* Pada Ibu Hamil Primigravida Untuk Mempercepat Durasi Persalinan. *Jurnal Vokasi Kesehatan, 2(1), 7–12*. https://doi.org/10.58222/juvokes.v2i1.137
15. Syalfina *et al*., (2022) Syalfina, A. D., Sari Priyanti, & Dian Irawati. (2022). Studi Kasus: Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery),* 8(1), 36–42. https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i1.
16. Dahniar (2020) Pengaruh Pendampingan Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu. *Jurnal Ilmu kebidanan* Vokasional. ;3(1):24–30.