

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Nyeri Pinggang

1. Definisi Nyeri Pinggang (*Back Pain*) Pada Kehamilan

Keluhan nyeri pinggang merupakan hal yang umum dirasakan ibu hamil, terutama saat memasuki trimester kedua dan ketiga kehamilan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kehamilan menjadi salah satu penyebab utama tingginya kasus keluhan ini. Hal ini dipicu oleh peningkatan kadar hormon relaksin, yang berfungsi melenturkan jaringan pengikat di sekitar tulang panggul(SARI, 2025).

Selain itu, kehamilan juga menambah beban tekanan pada tulang belakang, yang akhirnya membuat rasa nyeri di pinggang terasa makin berat. Keluhan ini termasuk masalah yang paling sering dirasakan ibu hamil, tidak terkecuali di Indonesia. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa 50–70 persen ibu hamil di negara ini mengalaminya, biasanya muncul setelah usia kehamilan menginjak lebih dari 20 minggu. Hal ini terjadi karena titik keseimbangan tubuh berubah seiring membesarnya ukuran rahim, dan kondisinya bertambah parah jika sikap tubuh saat beraktivitas maupun cara beristirahat kurang tepat (Ani, 2023a).

2. Penyebab Nyeri Pinggang Pada ibu Hamil

Keluhan nyeri pinggang timbul akibat berbagai faktor yang saling berkaitan dan beragam, terutama karena adanya perubahan fungsi tubuh yang terjadi secara

alami selama masa kehamilan. Berikut adalah beberapa penyebab timbulnya rasa nyeri tersebut (SARI, 2025) :

a. Perubahan hormon

Selama mengandung, tubuh wanita memproduksi hormon relaksin dalam jumlah yang jauh lebih banyak dari biasanya. Zat ini berfungsi melenturkan jaringan pengikat dan persendian di sekitar panggul, sebagai persiapan menjelang proses persalinan. Namun, kelenturan yang berlebihan ini justru membuat persendian menjadi kurang kokoh, dan kondisi inilah yang berpotensi menimbulkan rasa sakit pada bagian pinggang (Netty Julita Siahaan et al., 2022).

b. Ketidakstabilan sendi

Karena jaringan pengikat menjadi lebih kendur, hubungan antar tulang di panggul dan tulang belakang tidak lagi seimbang atau stabil. Akibatnya, beban berat tubuh tidak terbagi secara merata, sehingga bagian pinggang bawah harus menopang beban paling besar. Ketegangan otot yang berlebihan di wilayah tersebut akhirnya menimbulkan rasa nyeri yang dirasakan ibu hamil (Firdayani, 2018).

c. Perubahan mekanisme gerak dan sikap tubuh

Seiring bertambahnya usia kehamilan, perut akan semakin membesar sehingga titik keseimbangan tubuh pun ikut bergeser. Sebagai cara menyesuaikan diri, ibu hamil sering kali menekuk punggung atau mengubah cara berdiri dan duduk. Perubahan kebiasaan ini memberikan tekanan tambahan pada tulang belakang dan otot pinggang, yang akhirnya memicu timbulnya rasa nyeri (Firdayani, 2018).

d. Faktor Kejiwaan

Perasaan cemas dan tegang adalah hal yang umum dirasakan ibu hamil, terutama saat mendekati waktu persalinan. Kondisi emosional seperti ini membuat otot-otot di seluruh tubuh, termasuk bagian pinggang, menjadi kaku dan tegang. Akibatnya, rasa nyeri yang ada akan terasa makin berat dan sangat mengganggu kenyamanan.

e. Kenaikan berat badan

Selama masa kehamilan, berat badan ibu akan bertambah cukup banyak. Kenaikan ini menambah beban kerja tulang belakang dalam menopang seluruh tubuh. Apabila hal ini tidak diimbangi dengan sikap tubuh yang baik dan benar, maka pinggang akan sangat mudah terasa sakit dan pegal (Netty Julita Siahaan et al., 2022).

f. Gabungan faktor hormon, mekanisme gerak dan kondisi kejiwaan

Menurut organisasi American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), rasa nyeri pinggang saat hamil muncul karena gabungan dari perubahan hormon, cara tubuh bergerak dan menopang beban, serta kondisi psikis ibu. Zat kimia tubuh seperti relaksin dan progesteron berfungsi melemaskan otot dan persendian di panggul, yang kemudian mengubah sikap tubuh dan membuat keseimbangan menjadi terganggu. Tekanan berat akibat janin yang makin besar, ditambah rasa cemas dan tegang, juga bisa membuat rasa sakit makin terasa, karena tubuh secara alami akan menjadi kaku saat sedang mengalami beban emosional (ACOG, 2022).

3. Mekanisme Terjadinya Nyeri Pinggang Selama Kehamilan

Keluhan nyeri pinggang merupakan hal yang umum dirasakan ibu hamil, khususnya saat memasuki trimester kedua dan ketiga. Hal ini terjadi sebagai dampak dari berbagai perubahan fungsi tubuh dan cara kerja organ yang berlangsung secara alami dalam tubuh wanita saat mengandung. Berikut adalah penjelasan medis mengenai proses terjadinya hal tersebut (Firdayani, 2018).

Perubahan kadar hormon menjadi salah satu penyebab utamanya. Hormon relaksin yang diproduksi tubuh selama kehamilan berfungsi melenturkan jaringan pengikat dan persendian di area panggul sebagai persiapan jalannya persalinan. Namun, dampak lain dari hormon ini adalah berkurangnya kestabilan sendi pada tulang belakang, terutama di bagian pinggang bawah atau tulang lumbal. Kondisi ini membuat struktur penyangga tubuh menjadi kurang kokoh, sehingga risiko timbulnya rasa nyeri menjadi jauh lebih besar (Firdayani, 2018).

Selain itu, terjadi pula perubahan pada sikap tubuh. Seiring dengan membesarnya janin, titik berat keseimbangan tubuh ibu akan bergeser ke arah depan. Untuk menyeimbangkan pergeseran tersebut, ibu hamil secara tidak sadar akan membengkokkan punggung bagian bawah ke belakang atau yang disebut lengkung tulang belakang berlebih. Posisi tubuh seperti ini memicu rasa sakit karena memberikan tekanan tambahan pada otot-otot serta jaringan penyangga tulang belakang (Ani, 2023b)

Bertambahnya berat badan selama kehamilan juga ikut menambah beban tekanan pada tulang belakang, terutama di bagian pinggang bawah.

4. Faktor Yang Menyebabkan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil

Berikut adalah berbagai hal yang dapat memengaruhi timbulnya rasa nyeri pinggang pada ibu hamil:

a. Usia

Usia ibu sangat berpengaruh terhadap kemungkinan terjadinya keluhan ini. Ibu hamil yang berusia di atas 35 tahun memiliki risiko lebih besar karena kelenturan jaringan tubuh sudah berkurang seiring bertambahnya umur. Hal ini membuat tubuh lebih sulit menyesuaikan diri dengan perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan. Selain itu, usia yang lebih tua juga meningkatkan risiko penyakit lain seperti pengapuran sendi, yang dapat membuat rasa sakit di punggung menjadi makin parah saat mengandung.

Di sisi lain, ibu hamil yang masih sangat muda, khususnya yang berusia di bawah 20 tahun, juga berisiko mengalami hal serupa. Hal ini dikarenakan kondisi tubuh mereka sebenarnya belum tumbuh dan berkembang sepenuhnya. Kekuatan otot pinggang serta tulang belakang yang belum maksimal kemampuannya akan mengalami ketegangan saat harus menopang beban tubuh yang bertambah. Belum banyaknya pengalaman serta kurangnya pengetahuan mengenai cara menjaga sikap tubuh yang benar saat hamil juga bisa memperburuk kondisi rasa nyeri tersebut (Prananingrum, 2022).

b. Jumlah kehamilan

Jumlah kehamilan yang pernah dialami sebelumnya juga merupakan salah satu penyebab risiko timbulnya rasa nyeri pinggang. Wanita yang sudah beberapa kali mengandung memiliki kemungkinan lebih besar mengalaminya, karena kehamilan berulang dapat membuat otot dan jaringan pengikat di sekitar panggul serta pinggang

menjadi lebih kendur. Hal ini mengurangi kemampuan tubuh untuk menopang berat janin pada kehamilan berikutnya. Selain itu, perubahan cara tubuh bekerja akibat seringnya mengandung, misalnya sikap tubuh yang cenderung membungkuk ke depan, juga bisa membuat keluhan nyeri pinggang semakin terasa (Ani, 2023b)

c. IMT (Indeks Masa Tubuh)

Kondisi kelebihan berat badan atau obesitas pada ibu hamil menjadi salah satu faktor utama penyebab nyeri pinggang. Berat badan yang berlebih memberikan tekanan jauh lebih besar pada tulang belakang dan persendian panggul, sehingga meningkatkan risiko terjadinya ketegangan pada otot dan jaringan penyangga. Pertambahan berat badan yang cukup drastis selama masa kehamilan juga menambah beban kerja mekanisme tubuh, yang pada akhirnya membuat rasa sakit menjadi makin parah

Indeks Massa Tubuh (IMT) memberikan gambaran jelas mengenai bagaimana berat badan memengaruhi risiko timbulnya nyeri pinggang, khususnya selama masa kehamilan. Berikut adalah pembagian kategori IMT dan penjelasannya:

- 1) $IMT < 18,5$ (Kurus): Wanita dengan nilai IMT rendah umumnya memiliki massa otot yang kurang kuat serta jaringan pengikat yang lemah. Kondisi ini membuat bagian pinggang lebih rentan mengalami gangguan atau cedera.
- 2) $IMT 18,5 - 24,9$ (Normal): Angka ini menandakan berat badan yang seimbang dan sehat. Namun, meski berada dalam batas wajar, kenaikan berat badan yang terlalu cepat atau berlebih saat hamil tetap akan menambah beban kerja pada pinggang.
- 3) $IMT 25 - 29,9$ (Kelebihan Berat Badan): Kondisi berat badan berlebih memberikan beban tekanan tambahan pada struktur tulang dan otot pinggang. Hal

ini meningkatkan kemungkinan terjadinya rasa nyeri karena tubuh harus menopang beban berlebih yang menumpuk.

- 4) $IMT \geq 30$ (Obesitas): Kelebihan berat badan tingkat tinggi menambah tekanan berat pada tulang belakang dan jaringan di sekitarnya. Hal ini memperbesar risiko nyeri pinggang yang makin parah, disebabkan oleh ketidakseimbangan posisi tubuh serta perubahan bentuk rahim yang membesar.

d. Aktivitas fisik

Kegiatan yang dilakukan selama hamil sangat berpengaruh terhadap timbulnya rasa nyeri pinggang. Kebiasaan berdiri terlalu lama, mengangkat beban berat, atau mempertahankan posisi tubuh yang salah dapat menambah tekanan pada bagian pinggang. Perubahan sikap tubuh akibat bergesernya titik keseimbangan badan juga membuat rasa nyeri terasa makin parah (SARI, 2025)

Berdasarkan panduan IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, terutama yang berhubungan dengan pekerjaan berat atau berdiri lama, terbukti meningkatkan risiko keluhan ini. Alat ukur ini menilai seberapa berat dan lama kegiatan fisik dilakukan, dan hasilnya menunjukkan bahwa aktivitas yang berlebihan atau tidak seimbang akan memberati kerja tubuh, termasuk bagian punggung. Hal ini memperkuat pandangan bahwa kegiatan fisik berlebih tanpa menjaga posisi tubuh yang benar akan membuat otot menjadi tegang dan akhirnya menimbulkan rasa sakit (SARI, 2025). Hasil pengukuran menggunakan instrumen ini kemudian dikelompokkan menjadi tiga tingkatan, yaitu:

- 1) Rendah: Jika hasilnya kurang dari 600 MET-menit per minggu.

2) Sedang: Jika hasilnya berada di angka 600 hingga 3.000 MET-menit per minggu.

3) Tinggi: Jika hasilnya mencapai lebih dari 3.000 MET-menit per minggu.

4) Tanda dan Gejala Nyeri Pinggang (*Back Pain*)

Keluhan nyeri pinggang merupakan hal yang sangat sering dirasakan selama masa kehamilan, terutama saat memasuki trimester ketiga. Berikut adalah berbagai gejala yang biasanya muncul akibat adanya perubahan fisik dan kadar hormon di dalam tubuh (Khasanah, 2018):

1) Rasa nyeri di bagian bawah pinggang

Ibu hamil umumnya merasakan rasa sakit pada bagian bawah pinggang, tepatnya di wilayah pertemuan antara tulang belakang dan tulang panggul. Rasa sakit ini bisa muncul secara tiba-tiba atau bertambah parah secara perlahan. Hal ini terjadi karena tubuh harus menopang beban yang makin berat seiring kenaikan bobot badan, serta adanya perubahan cara tubuh menyesuaikan sikap dan posisi dirinya(Khasanah, 2018).

2) Gangguan Keseimbangan dan ketegangan otot

Kadar hormon relaksin yang meningkat selama kehamilan membuat jaringan pengikat di sekitar pinggang menjadi lebih lunak dan kendur. Sebagai penyeimbang kondisi tersebut, otot-otot di pinggang menjadi tegang dan kaku. Akibatnya, ibu hamil merasa lebih mudah terhuyung-huyung atau sulit menjaga posisi tubuh agar tetap tegak dan stabil, yang pada akhirnya membuat rasa sakit yang dirasakan menjadi makin berat.

3) Nyeri yang meningkat saat berdiri lama atau aktivitas fisik

Kegiatan seperti berdiri terlalu lama, berjalan jauh, atau mengangkat beban

berat dapat memperburuk rasa sakit di pinggang (Sosialisasi, 2023). Tekanan yang makin berat pada bagian bawah pinggang akibat beban tubuh yang bertambah, membuat ibu hamil cepat merasa lelah dan nyeri setelah beraktivitas.

4) Rasa panas atau kesemutan.

Sebagian ibu hamil mungkin merasakan sensasi panas atau kesemutan yang menjalar hingga ke panggul atau kaki. Hal ini terjadi karena adanya tekanan pada saraf tulang belakang, yang dipicu oleh posisi janin atau perubahan cara tubuh menopang beban.

5) Nyeri makin terasa saat tidur atau posisi tertentu.

Rasa sakit sering bertambah parah saat beristirahat, terutama jika posisi tidur kurang pas dan tidak menopang pinggang dengan baik, apalagi saat perut sudah makin besar. Kebiasaan tidur yang salah atau tidur terlentang dapat menambah beban tekanan pada tulang belakang, sehingga memicu rasa nyeri.

6) Gejala nyeri pinggang berdasarkan pengukuran *Oswestry Disability Index* (ODI)

Metode Oswestry Disability Index (ODI) dipakai untuk menilai seberapa besar gangguan yang ditimbulkan rasa nyeri pinggang terhadap aktivitas sehari-hari ibu hamil. Cara pengukurannya dilakukan dengan mengajukan sejumlah pertanyaan mengenai dampak rasa sakit tersebut terhadap berbagai kegiatan, seperti cara berjalan, kualitas tidur, aktivitas kerja, serta kemampuan mengerjakan pekerjaan rumah tangga (Ani, 2023b).

Dalam penerapannya pada ibu hamil, metode ODI memberikan gambaran mengenai tingkat hambatan fungsi tubuh yang disebabkan oleh nyeri pinggang. Semakin tinggi angka skor yang didapatkan, berarti semakin berat kesulitan yang

dirasakan ibu hamil dalam melakukan kegiatan biasa—misalnya berdiri lama, berjalan, atau mengangkat barang akibat rasa nyeri tersebut.

5. Tingkat nyeri pinggang (*Back Pain*)

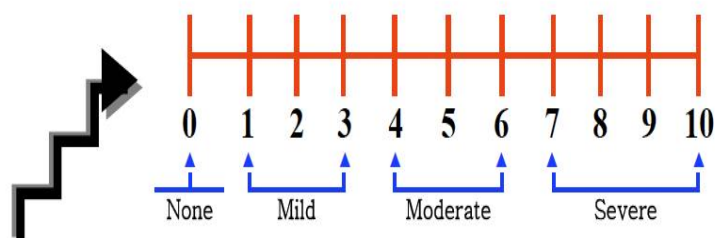
Tingkat keparahan rasa sakit yang dirasakan seseorang dapat diukur menggunakan skala nyeri (Marwa & Maryani, 2017), dengan rincian sebagai berikut:

a. Salah satu cara penilaian adalah dengan memakai *Numeric Rating Scale*.

1) Kegunaan: Metode ini diperuntukkan bagi orang dewasa maupun anak-anak berusia di atas 9 tahun, yang mampu memahami dan menggunakan angka untuk menggambarkan seberapa berat rasa sakit yang mereka rasakan.

2) Cara pengisian: Pasien akan ditanya mengenai seberapa berat rasa sakit yang dirasakannya, lalu dinyatakan dalam bentuk angka dari 0 hingga 10, dengan rincian:

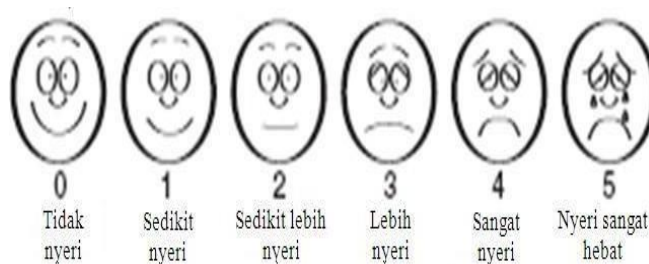
- a) 0 = Sama sekali tidak terasa sakit
- b) 1 – 3 = Rasa sakit ringan (sedikit mengganggu aktivitas sehari-hari).
- c) 4 – 6 = Rasa sakit sedang (secara nyata mengganggu jalannya kegiatan sehari - hari).
- d) 7 – 10 = Rasa sakit berat (sama sekali tidak dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari).



Gambar 1. Intensitas Nyeri NRC
(Marwa & Maryani, 2017)

b. Skala pengukuran nyeri *Wong Baker FacesPain Scale*

- 1) Kegunaan: Diperuntukkan bagi orang dewasa maupun anak-anak di atas usia 3 tahun, yang kesulitan atau tidak mampu menjelaskan seberapa berat rasa sakit yang dirasakan menggunakan angka.
 - 2) Cara Penggunaan: Pasien diminta menunjuk atau memilih gambar wajah yang paling cocok menggambarkan apa yang sedang ia rasakan. Selain itu, juga ditanyakan letak bagian tubuh yang sakit serta berapa lama rasa sakit itu berlangsung.
- a) 0 – 1: Sangat nyaman dan senang, sama sekali tidak merasakan sakit.
 - b) 2 – 3: Merasakan sedikit rasa sakit.
 - c) 4 – 5: Merasakan sakit yang cukup terasa.
 - d) 6 – 7: Merasakan sakit yang lumayan berat.
 - e) 8 – 9: Merasakan sakit yang sangat hebat.
 - f) 10: Merasakan sakit yang luar biasa hebat, rasanya tidak tertahankan lagi.



Gambar 2. Intensitas Nyeri WBFPS
(Marwa & Maryani, 2017)

c. *Skala kenyamanan (Comfort Scale)*

- 1) Kegunaan: Diperuntukkan bagi bayi, anak-anak, maupun orang dewasa yang berada di ruang perawatan intensif, kamar operasi, atau ruang rawat inap, dan

kondisinya tidak memungkinkan untuk dinilai menggunakan metode penilaian angka atau skala wajah Wong-Baker.

2) Cara Penilaian: Terdapat 9 kategori pengamatan, di mana setiap kategori diberi nilai angka 1 hingga 5. Total skor keseluruhan berkisar antara 9 hingga 45 poin.

- a) Tingkat kewaspadaan atau kesadaran.
- b) Tingkat ketenangan jiwa dan raga.
- c) Kesulitan atau gangguan saat bernapas.
- d) Reaksi menangis.
- e) Pergerakan tubuh.
- f) Kekakuan atau ketegangan otot.
- g) Ekspresi atau ketegangan pada wajah.
- h) Tekanan darah saat istirahat (Tekanan Darah basal)
- i) Detak jantung saat istirahat (Detak jantung basal)

6. Penanganan Nyeri Pinggang

a. Penanganan secara medis

Berikut adalah cara penanganan nyeri pinggang dengan menggunakan obat-obatan (Prananingrum, 2022):

1) Acetaminophen (Parasetamol)

Obat ini menjadi pilihan utama untuk meredakan rasa sakit ringan hingga sedang selama kehamilan, karena dinilai aman bagi janin yang dikandung. Cara kerjanya adalah mengurangi rasa nyeri dengan cara menghambat pembentukan zat pemicu rasa sakit di otak. Takaran yang disarankan adalah 500–1000 miligram setiap 4 hingga 6 jam sekali, dengan batas maksimal konsumsi harian sebanyak

3000–4000 miligram agar tidak menimbulkan dampak buruk bagi fungsi hati .(Rendo et al., 2023)

2) NSAID (Ibuprofen atau Naproxen)

Obat jenis ini boleh digunakan pada trimester pertama dan kedua, jika parasetamol dirasa kurang ampuh dalam meredakan keluhan nyeri. Namun, pemakaiannya harus sangat berhati-hati karena jika dikonsumsi saat trimester ketiga, obat ini bisa menyebabkan saluran pembuluh darah jantung janin menutup lebih awal serta menimbulkan komplikasi kehamilan lainnya. Oleh sebab itu, obat ini sebaiknya hanya dikonsumsi dalam jangka waktu pendek dan di bawah pengawasan tenaga medis

3) Obat Topikal/obat oles

Pemakaian obat oles berupa gel mengandung mentol atau kapsaisin merupakan pilihan yang aman untuk meredakan rasa sakit hanya di bagian yang bermasalah saja. Obat jenis ini bekerja langsung di tempat pemakaian, sehingga dampaknya tidak menyebar ke seluruh tubuh dan risiko terhadap janin menjadi sangat kecil. Meski demikian, pemakaiannya tetap harus dibatasi agar kulit tidak menjadi iritasi atau gatal.

b. Pengelolaan tanpa obat (Non-Farmakologis)

Berikut adalah berbagai cara penanganan nyeri pinggang yang tidak menggunakan obat-obatan (Prananingrum, 2022) :

1) Fisioterapi

Latihan untuk menguatkan otot-otot utama tubuh, seperti gerakan memiringkan panggul atau senam yoga khusus ibu hamil, terbukti ampuh mengurangi beban tekanan pada pinggang. Terapi ini membantu memperbaiki

cara tubuh menopang dirinya, sehingga mengurangi ketegangan pada tulang belakang. Selain itu, latihan ini juga membuat tubuh menjadi lebih lentur dan melancarkan aliran darah, yang sangat mendukung rasa nyaman selama masa kehamilan.

2) Kompres hangat atau dingin

Pemberian kompres hangat berfungsi melemaskan otot yang kaku serta melancarkan aliran darah, sehingga rasa nyeri dapat berkurang. Sebaliknya, kompres dingin bermanfaat untuk menurunkan bengkak atau rasa panas dan radang yang terasa di bagian bawah pinggang. Kedua cara ini sangat mudah dilakukan di rumah dan terbukti ampuh memberikan rasa nyaman, serta aman bagi ibu maupun janin tanpa menimbulkan risiko apa pun.

3) Latihan (senam Hamil)

7. Penyebab Nyeri Pinggang Saat Hamil

Menurut penjelasan Rendo dan kawan-kawan (2023), hal-hal yang umumnya menjadi penyebab risiko timbulnya rasa sakit ini adalah riwayat pernah mengalami cedera pada panggul, memiliki aian nyeri pinggang yang sudah lama ada, atau pernah merasakan keluhan serupa saat kehamilan sebelumnya. Kondisi kelebihan berat badan juga menjadi salah satu pemicu utama rasa sakit ini selama mengandung. Umumnya, bagian yang paling sering dikeluhkan sakit adalah bagian bawah pinggang.

Pada ibu hamil, rasa nyeri ini muncul karena adanya tekanan dari rahim yang makin membesar, yang menimbulkan rasa tidak nyaman dan sakit yang bisa terasa hingga ke punggung, pantat, dan kaki. Lengkungan alami tulang belakang bagian bawah menjadi makin melengkung, sedangkan bagian punggung atas ikut berubah

bentuk untuk menyeimbangkan tubuh, terlihat seperti posisi membungkuk sedikit ke depan. Hal ini terjadi karena letak balance tubuh wanita hamil bergeser ke arah depan seiring membesarnya perut.

Semakin besar ukuran janin, semakin berat pula beban yang harus ditopang oleh pinggang. Keluhan ini pada trimester ketiga sangat berkaitan dengan posisi istirahat ibu. Di masa akhir kehamilan ini, rasa sakit makin terasa karena cara tubuh menopang dirinya berubah, ditambah lagi dengan beban berat janin yang makin besar di dalam kandungan (Rendo et al., 2023).

B. Senam Hamil

Senam hamil adalah jenis latihan fisik yang dilakukan ibu hamil sebagai persiapan menghadapi proses persalinan, dengan cara melatih pola pernapasan, sikap tubuh, serta kekuatan dan kelenturan otot-otot tubuh. Kegiatan ini memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil; selain membuat kondisi tubuh tetap sehat dan bugar, senam ini juga berfungsi mengurangi ketegangan otot yang sering kali menjadi penyebab timbulnya rasa nyeri di pinggang (Firdayani, 2018)

Selama masa kehamilan, seiring membesarnya ukuran rahim, titik keseimbangan tubuh ibu akan bergeser ke arah depan. Hal ini menuntut ibu hamil untuk menyesuaikan kembali cara dirinya berdiri dan bergerak, yang sangat bergantung pada kekuatan otot, bertambahnya berat badan, sifat kelenturan persendian, tingkat kelelahan, serta kebiasaan sikap tubuh yang sudah terbentuk sebelum hamil. Sikap tubuh yang kurang tepat akan memaksa otot bekerja lebih keras dan menimbulkan kelelahan berlebih, terutama pada bagian tulang belakang. Kondisi inilah yang akhirnya menimbulkan rasa sakit atau nyeri pada pinggang ibu hamil (Bawah, 2023).

1. Pengertian Senam Hamil

Senam hamil merupakan bentuk latihan fisik yang bertujuan menguatkan dan menjaga kelenturan otot dinding perut, jaringan pengikat, serta otot dasar panggul—bagian tubuh yang sangat berperan penting dalam proses persalinan. Latihan ini berfungsi memperkuat kestabilan struktur utama tubuh, yang pada akhirnya membantu menjaga kesehatan tulang belakang. Kondisi tubuh yang kuat akan meningkatkan keseimbangan dan kemandirian gerak ibu, sekaligus mengurangi risiko cedera pada punggung atau terjadinya kecelakaan terjatuh selama masa kehamilan. Senam ini juga terbukti mampu meringankan keluhan nyeri pinggang, karena di dalamnya terdapat rangkaian gerakan yang bertujuan menguatkan otot-otot perut (Rendo et al., 2023).

Senam hamil adalah program latihan jasmani yang disusun khusus untuk ibu hamil. Oleh sebab itu, gerakan-gerakannya memiliki aturan tersendiri dan selalu disesuaikan dengan kondisi tubuh ibu. Latihan ini dirancang untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh, meringankan berbagai keluhan yang muncul selama mengandung, sekaligus mempersiapkan kondisi fisik dan batin ibu dalam menghadapi persalinan (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, 2024).

Tujuan utamanya adalah memastikan ibu dan janin merasa nyaman serta aman, mulai dari masa kehamilan hingga proses kelahiran nanti. Senam ini juga merupakan bentuk latihan relaksasi yang biasa dilakukan ibu hamil sejak usia kehamilan 23 minggu sampai saat melahirkan, dan menjadi salah satu bagian penting dari layanan pemeriksaan kehamilan. Secara garis besar, senam ini bertujuan menguatkan dan menjaga kelenturan otot dinding perut, jaringan

pengikat, serta otot dasar panggul—semua bagian tubuh yang sangat berperan dalam proses persalinan.

2. Tujuan Senam Hamil

Tujuan utama senam hamil adalah menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan penting dalam jalannya persalinan. Selain itu, kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, menumbuhkan rasa percaya diri ibu serta orang yang mendampingi dalam menghadapi persalinan, dan membimbing ibu agar dapat melahirkan secara alami dan wajar (*PENERAPAN SENAM YOGA 2025*).

Adapun tujuan khususnya adalah sebagai berikut:

- a. Memperkuat dan memelihara kelenturan otot dinding perut, otot dasar panggul, jaringan pengikat, dan bagian-bagian tubuh lain yang berperan dalam proses melahirkan.
- b. Melenturkan persendian yang terhubung dan berfungsi saat proses persalinan berlangsung.
- c. Membentuk sikap tubuh yang baik dan benar, sehingga membantu meredakan berbagai keluhan rasa tidak nyaman, mengatur posisi janin, serta mengurangi rasa sesak napas.
- d. Membekali ibu dengan kemampuan melakukan penegangan dan pelepasan otot secara tepat. Ibu juga dilatih menguasai teknik pernapasan yang benar saat bersalin, serta cara menenangkan diri agar tetap tenang dan terkendali.

Selain tujuan yang telah disebutkan, senam hamil juga memberikan dukungan serta melatih ibu secara bertahap, baik dari segi fisik maupun mental, agar ibu

mampu menghadapi persalinan dengan rasa tenang dan percaya diri (Fitriani et al., 2021).

3. Manfaat Senam Hamil

Menurut Fitriani dan rekan-rekan (2021), rutin melakukan senam hamil dengan cara yang tepat memiliki beragam manfaat, antara lain:

- a. Melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh.
- b. Mengurangi risiko terjadinya pembengkakan pada anggota tubuh.
- c. Menyeimbangkan fungsi dan kekuatan otot.
- d. Menurunkan kemungkinan terjadinya gangguan pencernaan.
- e. Mencegah atau mengurangi kram pada kaki.
- f. Memperkuat otot dinding perut.
- g. Mempercepat pemulihan kondisi tubuh setelah melahirkan.
- h. Melakukan senam hamil secara teratur juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan memudahkan proses persalinan serta masa pemulihan setelah melahirkan. Kegiatan ini membuat tubuh menjadi lebih lentur, terutama pada otot-otot yang terlibat saat proses kelahiran. Kelenturan otot ini sangat penting, sebab saat menghadapi persalinan, ibu sering kali merasa cemas dan panik yang membuat otot menjadi tegang (Tanjungbalai, 2022).

4. Ketentuan Mengikuti Senam Hamil

- a. Sebelum memulainya, ibu disarankan berkonsultasi terlebih dahulu kepada bidan atau dokter kandungan mengenai kondisi kehamilan yang sedang dijalani.
- b. Latihan senam hamil hanya boleh dilakukan ketika usia kehamilan sudah mencapai 22 minggu ke atas.

- c. Pilihlah gerakan yang paling luwes dan memberikan kenyamanan saat dilakukan.
- d. Lakukan senam hamil setidaknya dua kali setiap minggu, baik di rumah sakit maupun tempat pelayanan kesehatan yang menyediakan kegiatan ini.
- e. Penyesuaian gerakan harus disesuaikan dengan kemampuan fisik masing-masing ibu.
- f. Lakukan latihan secara rutin dan disiplin.
- g. Sebaiknya lakukan latihan di rumah sakit atau klinik bersalin dengan pengawasan langsung dari pelatih yang ahli dalam senam hamil.

5. Sasaran Mengikuti Senam Hamil

Senam hamil diperuntukkan bagi ibu hamil yang tidak memiliki keluhan kesehatan atau penyakit penyerta, seperti gangguan jantung, masalah ginjal, penyakit akibat kehamilan (seperti perdarahan saat hamil atau tekanan darah tinggi), serta kondisi kekurangan darah (anemia).

6. Pelaksanaan Senam Hamil

Setiap kali melakukan senam, ibu hamil disarankan melakukannya selama kurang lebih 30 menit. Dalam satu minggu, cukup lakukan sebanyak 1 hingga 3 kali, hal ini bertujuan agar ibu terhindar dari risiko cedera. Lamanya waktu latihan juga harus disesuaikan dengan kondisi fisik dan keadaan tubuh ibu saat itu.

7. Metode Senam Hamil

a. Metode *Pilates*

Cara senam hamil menggunakan teknik Pilates sudah dikenal luas di berbagai negara dan terbukti ampuh membantu ibu hamil menjaga kondisi tubuh tetap bugar serta memudahkan jalannya persalinan. Rangkaian gerakan dalam metode

ini difokuskan pada penguatan otot-otot utama tubuh yang berfungsi menjaga kebugaran dan sangat berperan saat proses melahirkan nanti (Farah, 2024)

Adapun keuntungan melakukan senam persiapan bersalin dengan metode Pilates antara lain:

- 1) Mempermudah dan membantu proses kelahiran berjalan lancar.
- 2) Membuat kondisi fisik ibu hamil tetap sehat dan bugar.
- 3) Membantu menjaga bentuk tubuh agar tetap terjaga baik, baik selama masa kehamilan maupun setelah melahirkan nanti.

b. Metode *Yoga*

Teknik yoga merupakan salah satu cara yang umum dilakukan dalam senam hamil. Cara ini didasarkan pada gerakan-gerakan dasar yoga, seperti latihan pernapasan dan pengaturan sikap tubuh, yang bertujuan membantu ibu hamil mempersiapkan diri menghadapi persalinan serta menjaga kesehatan selama masa kehamilan. Pelaksanaannya harus dipandu oleh tenaga pelatih yang benar-benar ahli di bidang ini. Hal ini sangat penting karena jika dilakukan sembarangan, dikhawatirkan akan menimbulkan dampak buruk bagi ibu maupun janin (Rendo et al., 2023)

c. Metode tari perut (*Dancing Belly*)

Selain gerakan yoga, kini juga dikenal senam hamil yang memanfaatkan teknik tari perut, yang asalnya dari kawasan Timur Tengah. Menurut beberapa pendapat, tarian ini sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena membantu menjaga kesehatan serta mempersiapkan diri lebih matang menghadapi persalinan. Selain membuat tubuh menjadi lentur, gerakan ini juga berfungsi menguatkan otot-otot di perut dan sekitarnya, serta melatih pola pernapasan yang baik. Para ahli

kesehatan menilai metode ini aman dan sangat disukai ibu hamil. Disarankan untuk melakukan gerakan ini sebanyak 5 hingga 7 kali dalam seminggu selama masa kehamilan berlangsung (Rendo et al., 2023).

d. Metode *Hypnobirthing*

Hypnobirthing adalah salah satu cara latihan senam hamil yang tergolong baru. Teknik ini merupakan metode mutakhir dalam persiapan melahirkan secara alami. Rangkaian gerakannya menekankan pada relaksasi tubuh yang mendalam dan alami, yang bertujuan agar ibu dapat menikmati proses persalinan yang aman, terasa ringan, berjalan cepat, serta dapat dilakukan tanpa perlu tindakan pembedahan (Aida 2023)

8. Kontraindikasi Senam Hamil

Senam hamil pada dasarnya dapat diikuti oleh seluruh ibu hamil, namun terdapat kondisi tertentu yang membuat ibu tidak dianjurkan melakukannya. Berikut adalah tiga kategori kondisi yang menjadi larangan tersebut(Rendo et al., 2023):

a. Larangan Mutlak

Kondisi ini mengharuskan ibu hamil berhenti sepenuhnya melakukan senam, jika menderita penyakit jantung, gangguan paru-paru, leher rahim yang lemah dan mudah membuka, kehamilan mengandung janin lebih dari satu, memiliki riwayat pendarahan dari jalan lahir pada trimester kedua dan ketiga, atau mengalami masalah penempatan plasenta seperti plasenta menutupi jalan lahir, tekanan darah tinggi berbahaya, serta keracunan kehamilan.

b. Larangan Relatif

Ibu dianjurkan menghentikan senam jika menderita kekurangan darah yang parah, detak jantung yang tidak teratur, penyakit paru-paru yang sudah berlangsung lama, memiliki riwayat penyakit gula, kondisi tubuh yang terlalu gemuk atau terlalu kurus, pernah menjalani operasi tulang, atau merupakan perokok berat. Selain itu, senam juga harus dihentikan jika muncul gejala seperti pendarahan dari jalan lahir, sesak napas saat berolahraga, nyeri kepala, rasa tidak nyaman pada otot, tanda-tanda persalinan prematur, atau gerakan janin yang berkurang drastis di dalam kandungan.

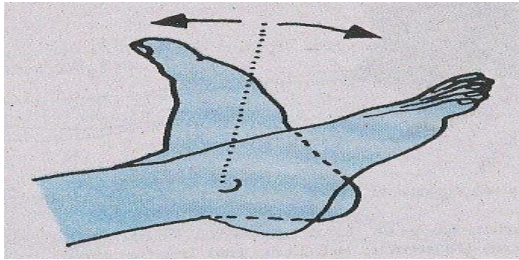
9. Gerakan Senam Hamil

Berikut adalah panduan dalam melakukan rangkaian gerakan senam hamil (Ani, 2023b):

a. Latihan otot Kaki

- 1) Berdiri dengan posisi kedua lutut dalam keadaan lurus, tubuh bersandar pada kedua lengan yang diletakkan di belakang pantat.
- 2) Lakukan gerakan menegakkan telapak kaki beserta jari-jarinya, ulangi gerakan ini beberapa kali.
- 3) Dekatkan kedua telapak kaki satu sama lain dengan posisi lutut tetap menghadap ke atas, lalu kembalikan ke posisi awal. Lakukan gerakan ini berulang kali.
- 4) Gerakkan kedua telapak kaki ke arah bawah, lalu buka ke sisi samping, tegakkan kembali, dan ulangi gerakan tersebut.
- 5) Buka kedua telapak kaki dari arah atas ke samping, turunkan posisinya, dekatkan kembali, lalu kembalikan ke posisi semula dan lakukan berulang kali.

Manfaat: Melancarkan aliran darah di bagian kaki serta mencegah terjadinya pembengkakan.



Gambar 3: Latihan otot kaki
(Wulandari et al., 2023)

b. Latihan pernafasan

1) Pernafasan Perut

Berbaringlah telentang dengan satu bantal penyangga, tekuk kedua lutut dan buka kira-kira sejauh 20 cm. Letakkan kedua telapak tangan di atas perut, tepat di bagian tengah, sebagai penanda. Buang napas lewat mulut seolah meniup, sambil tangan menekan perut ke arah dalam. Tarik napas lewat hidung dengan mulut tertutup, biarkan perut mengembang sehingga kedua tangan terdorong ke atas. Perhatikan bahwa gerakan ini hanya melibatkan perut, dada tidak ikut bergerak naik turun.

Manfaat: Melemaskan dinding perut agar mudah diperiksa oleh dokter atau bidan.

2) Pernafasan iga

Ambil posisi berbaring telentang sama seperti latihan sebelumnya, lalu letakkan kedua tangan dalam posisi mengepal di bagian rusuk sebagai penanda. Caranya sama seperti pernapasan perut, namun bedanya saat mengembuskan napas, tangan menekan rusuk ke dalam, dan saat menarik napas, rusuk mengembang mendorong kedua tangan ke arah samping luar.

Manfaat: Memperoleh pasokan oksigen sebanyak-banyaknya.

3) Pernafasan dada

Berbaringlah telentang dengan posisi yang sama seperti saat latihan napas perut, lalu letakkan kedua tangan di bagian atas dada. Buang napas lewat mulut seolah meniup sambil tangan menekan dada ke arah dalam. Tarik napas lewat mulut dengan mulut terbuka, biarkan dada mengembang hingga mendorong kedua tangan ke atas.

Manfaat: Membantu mengurangi rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung.

4) Pernafasan panting (pendek-pendek dan cepat)

Cara ini mirip dengan teknik napas dada, namun ritmenya jauh lebih cepat dan tarikan napasnya hanya setengah jalan saja tidak terlalu dalam, hanya pendek-pendek.

Manfaat: Digunakan untuk beristirahat atau menghilangkan rasa lelah sesudah menekan atau mengejan. Teknik ini juga dipakai saat ibu sudah merasa ingin mengejan, namun jalan lahir belum terbuka sepenuhnya, agar bagian tersebut tidak bengkak atau robek.

Seluruh rangkaian latihan pernapasan di atas sebaiknya dilakukan sebanyak enam kali dalam sehari, yaitu di pagi hari sesaat setelah bangun tidur dan pada malam hari sebelum beristirahat.

c. Latihan otot pinggang

1) Berbaringlah telentang dengan kedua lutut ditekuk.

2) Letakkan kedua tangan di samping tubuh. Tekuk kepala sedikit ke depan dan kerutkan otot pantat ke dalam hingga bagian panggul terangkat sedikit dari alas tidur.

3) Tekan perut ke dalam hingga punggung menempel rata pada alas tidur.
Rasakan tulang punggung bergerak sedikit ke arah belakang.

4) Kendurkan kembali otot-otot tersebut dan rasakan tulang punggung kembali bergerak ke posisi semula.

Lakukan gerakan ini berulang kali sebanyak 15 hingga 30 kali setiap harinya.

Manfaat: Mengembalikan posisi panggul yang cenderung bergeser ke depan, serta mengurangi dan mencegah rasa pegal, nyeri pinggang, sakit punggung, maupun rasa tidak nyaman di bagian lipatan paha.



Gambar 4: latihan otot panggul
(Manuaba dkk, 2017)

d. Latihan otot betis

- 1) Berdirilah sambil memegang benda yang berat dan kokoh agar seimbang.
- 2) Arahkan ibu jari dan jari-jari kaki lainnya menunjuk ke atas.
- 3) Luruskan sedikit kaki, jaga badan tetap tegak, dan pandangan lurus ke depan.
- 4) Tekuk kepala sedikit ke bawah sambil perlahan menurunkan badan hingga posisi berjongkok, tanpa mengangkat tumit dari lantai.
- 5) Saat sudah dalam posisi jongkok, kendurkan bahu, tarik perut ke dalam, lalu bangkitlah kembali secara perlahan hingga berdiri tegak. Lepaskan ketegangan otot. Lakukan gerakan ini sebanyak enam kali sehari.

Manfaat: Mencegah terjadinya kram atau kejang pada otot betis.

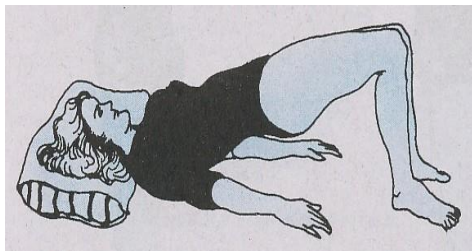


Gambar 5: Latihan otot betis
(Manuaba dkk,2017)

e. Latihan otot pantat

- 1) Berbaringlah telentang tanpa bantal, tekuk kedua lutut dan buka sedikit.
- 2) Dekatkan tumit ke arah pantat, sementara kedua tangan diletakkan di samping tubuh.
- 3) Kerutkan otot pantat ke dalam hingga terangkat dari alas tidur, lalu angkat panggul ke atas setinggi mungkin.
- 4) Turunkan kembali secara perlahan (tetap dalam keadaan mengerutkan otot), lalu lepaskan ketegangan tersebut. Lakukan gerakan ini sebanyak enam kali dalam sehari.

Manfaat: Mencegah timbulnya wasir saat ibu hamil melakukan gerakan mengejan.



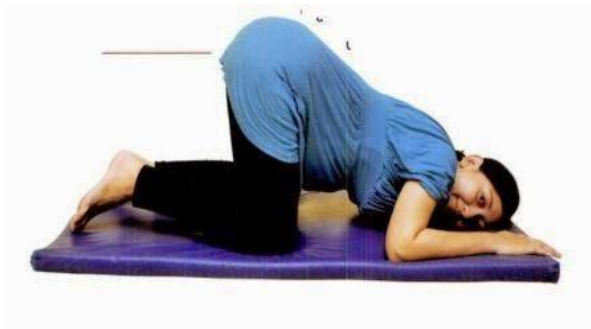
Gambar 6: Latihan otot pantat
(Manuaba dkk, 2017)

f. Latihan anti sungsang

- 1) Ambil posisi merangkak, luruskan kedua lengan sejajar dengan bahu, posisikan lutut sejajar dengan pinggul, lalu buka sedikit jaraknya.

- 2) Letakkan kepala di antara kedua tangan, lalu putar kepala ke kiri dan ke kanan secara bergantian.
- 3) Tumpukan siku di atas alas tidur, lalu geser siku sejauh mungkin ke kiri dan ke kanan hingga dada menyentuh alas. Lakukan gerakan ini dua kali sehari, masing-masing selama 15 hingga 20 menit.

Manfaat: Menjaga dan memperbaiki posisi janin agar kepalanya tetap berada di bagian bawah perut.



Gambar 7: Latihan anti sunsang
(Manuaba dkk, 2017)

Untuk membantu kepala janin masuk ke bagian atas panggul, ibu bisa melakukan latihan sikap tubuh dengan cara berdiri tegak dan berjongkok selama beberapa waktu. Gerakan ini diharapkan dapat membuat tulang belakang menjadi melengkung sehingga rahim ikut tertekan. Tekanan dari rongga tubuh ini akan mendesak rahim, sehingga posisi kepala janin terdorong masuk ke jalan lahir bagian atas.

Bentuk latihan lain yang bisa dilakukan adalah kegiatan seperti mengepel lantai sambil bergerak. Posisi dan gerakan ini memberikan tahanan pada rongga tubuh serta tekanan dari tulang belakang, yang pada akhirnya membantu

mendorong kepala janin agar masuk dan menempati posisi yang tepat di bagian atas panggul.

C. Kajian tentang pengaruh senam ibu hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putu Diah Cahyani dari Poltekes Kemenkes Denpasar (Cahyani et al., 2020), mengenai dampak senam hamil terhadap berkurangnya rasa nyeri pinggang pada ibu hamil di usia kehamilan tua. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Bunda Setia, mulai tanggal 5 April hingga 3 Mei 2019.

Responden melakukan prenatal yoga satu kali dalam seminggu selama dua minggu dengan durasi 60 menit. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon $\alpha < 0,05$. Hasil tingkat nyeri punggung bawah sebelum melakukan prenatal yoga diperoleh nilai median 5 dan setelah melakukan prenatal yoga terjadi penurunan median menjadi 2 dengan nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ dan nilai Z (-5.233). Simpulannya adalah ada perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga di Klinik Bunda Setia. Intervensi ini disarankan bagi tenaga kesehatan agar menerapkan dalam mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.