



Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil melalui Edukasi dan Pendampingan Nyeri Punggung oleh Kader di Puskesmas Karang Intan 2

Erni Yuliasuti^{1*}, Rafidah², Efi Kristiana³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

**Corresponding Author: ernirokhadi74@gmail.com*

ABSTRACT

Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang dialami oleh sekitar 90% ibu hamil akibat perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus. Kondisi ini tidak hanya menurunkan kualitas tidur, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin, seperti penurunan imunitas, peningkatan stres, hingga risiko bayi lahir dengan berat rendah. Salah satu upaya yang efektif untuk mengurangi keluhan nyeri punggung adalah melalui senam hamil, yang bermanfaat meningkatkan elastisitas otot dan ligamen, memperbaiki sikap tubuh, serta melatih teknik pernapasan dan relaksasi. Namun, di Desa Sungai Alang, sebanyak 15 kader kesehatan belum memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam senam hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kapasitas kader melalui pelatihan senam hamil agar mampu mendampingi ibu hamil secara mandiri. Metode kegiatan meliputi pre-test dan post-test pengetahuan kader, pelatihan teknik senam hamil yang aman, pembuatan leaflet berisi panduan bergambar, serta video tutorial yang dapat diakses secara berkelanjutan. Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan serta keterampilan kader dalam mendampingi ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman kader mengenai senam hamil, kemampuan kader dalam melakukan pendampingan pada kelas ibu hamil, serta tersedianya media edukasi berupa leaflet dan video. Luaran tambahan meliputi publikasi di surat kabar, unggahan video kegiatan di kanal YouTube Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, dan publikasi pada jurnal nasional ber-ISSN. Dengan demikian, pemberdayaan kader kesehatan menjadi strategi efektif untuk membantu ibu hamil mengurangi nyeri punggung melalui senam hamil sekaligus memperkuat dukungan komunitas dalam menjaga kesehatan ibu.

Keyword: Pendampingan; Kader; Nyeri Punggung; Hamil

ABSTRAK

Back pain is a common discomfort experienced by approximately 90% of pregnant women due to progressive postural changes caused by uterine enlargement. This condition not only decreases sleep quality but also negatively affects maternal and fetal health, including weakened immunity, increased stress, and higher risks of low birth weight. One effective approach to alleviate back pain during pregnancy is prenatal exercise, which enhances muscle and ligament elasticity, improves posture, and trains breathing as well as relaxation techniques. However, in Sungai Alang Village, all 15 community health cadres lacked knowledge and skills in prenatal exercise. This community service program aimed to improve cadres' capacity through prenatal exercise training, enabling them to assist pregnant women independently. The methods included pre- and post-tests to assess cadres' knowledge, practical training on safe exercise techniques, development of

illustrated leaflets, and video tutorials for sustainable learning. Monitoring and evaluation were conducted to measure cadres' progress in knowledge and practice. The results indicated increased understanding among cadres regarding prenatal exercise, improved ability to support pregnant women during maternal classes, and the availability of educational media such as leaflets and videos. Additional outcomes included publications in newspapers, video documentation uploaded to the Poltekkes Kemenkes Banjarmasin YouTube channel, and submission to a nationally accredited journal. In conclusion, empowering community health cadres is an effective strategy to assist pregnant women in managing back pain through prenatal exercise while strengthening community-based maternal health support systems.

Kata kunci: Assistance; Cadres; Back Pain; Pregnancy

I. PENDAHULUAN

Siklus reproduksi perempuan mengalami kehamilan, persalinan, nifas. Dalam hal ini bidan dan kader memiliki peran penting yaitu sebagai pendamping perempuan dalam menghadapi dan menjalani proses reproduksinya agar dapat berlangsung secara alamiah/normal dan berkesinambungan karena semua perempuan memiliki risiko terjadi komplikasi selama masa kehamilan, persalinan dan periode postnatalnya yang salah satunya diakibatkan oleh kurangnya interaksi antara bidan dengan perempuan. Dengan kualitas pelayanan yang baik dapat mencegah serta mengurangi resiko komplikasi pada kesehatan ibu dan anak.¹ Kehamilan merupakan proses yang alamiah dan fisiologi pada setiap wanita reproduksi. Seorang ibu hamil walaupun dalam kondisi normal tetap termasuk dalam kelompok resiko rendah karena kondisi kehamilan yang fisiologis tetap memiliki resiko dalam proses kehamilan ataupun persalinannya.² Kehamilan merupakan suatu proses kehidupan seorang wanita, dimana dengan adanya proses ini terjadi perubahan-perubahan Masalah yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu pembengkakan pada kaki, susah BAB, sakit pinggang, perut kembung, insomnia, sesak nafas, sering BAK, masalah seksual, perut begah, dll, senam hamil terdapat gerakan-gerakan yang tujuannya adalah agar otot abdomen menjadi lebih kuat.³ Nyeri Punggung pada ibu merupakan ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III karena lordosis yang progresif akan menjadi bentuk yang umum pada kehamilan, akibat pembesaran uterus dari perkembangan janin semakin besar yang mengakibatkan perubahan posisi tubuh ibu yang pada akhirnya menyebabkan perasaan tidak enak pada bagian bawah punggung. Seiring dengan pertumbuhan janin di dalam rahim ibu, sendi pelvic sedikit dapat bergerak untuk mengkompensasi pembesaran janin, bahu tertarik ke belakang dan lumbal lebih lengkung, sendi tulang belakang lebih lentur dan dapat menyebabkan nyeri punggung.⁴ Selama kehamilan 90% wanita dapat mengalami nyeri punggung sehingga menempatkan nyeri punggung sebagai gangguan minor yang paling sering terjadi pada kehamilan.⁵ Keluhan nyeri punggung ini dimulai pada usia kehamilan 12 minggu dan akan meningkat pada saat usia kehamilan 24 minggu hingga menjelang persalinan. Nyeri punggung merupakan gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat sakit punggung di masa lalu.⁶ Nyeri punggung dapat disebabkan oleh perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil yang dapat menyebabkan postur dan cara berjalan wanita berubah secara menyolok sehingga pusat gravitasi wanita bergeser ke depan.⁷ Nyeri punggung juga disebabkan karena pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan yang mengakibatkan tegangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen.⁸ Salah satu

penyebab nyeri punggung adalah pekerjaan ibu rumah tangga, hal ini karena pada ibu rumah tangga dalam melakukan tugas rumah tangga banyak yang sesuai dengan kebiasaan yang dilakukan sehari-hari dimana kebiasaan yang dilakukan saat ibu belum hamil. Sehingga terjadi kesalahan postur tubuh ataupun pergeseran pada tulang punggung.⁹ Dampak yang muncul dari nyeri punggung pada ibu hamil, yaitu terjadinya perubahan hormon, sehingga akan muncul proses terjadinya kelonggaran sendi di bagian belakang dari panggul, terjadi perubahan postur tubuh yang menjadi buruk, perut akan mengalami kekurangan otot dan terjadi kurangnya aliran darah serta dapat mengganggu pekerjaan dan aktivitas sehari-hari bahkan pada saat ibu tidur.¹⁰ Penelitian Utami menyebutkan nyeri punggung merupakan salah satu dari penyebab menurunnya kualitas tidur pada ibu hamil yang akan mengganggu proses kekebalan tubuh, sehingga kemampuan tubuh untuk menangkal penyakit pun akan berkurang. Hal ini akan memperbesar resiko berat bayi lahir rendah dan beberapa komplikasi kesehatan lain. Gangguan tidur yang disebabkan karena nyeri punggung juga dapat menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stress yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam.⁷

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menangani nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan olahraga senam hamil meliputi latihan transversus, latihan dasar pelvis dan peregangan umum lainnya. Latihan ini melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang selama hamil.¹¹ Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernapasan. Dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis.¹² Hasil penelitian menyatakan bahwa adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.¹¹ Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan perlakuan senam hamil selama 1 bulan terdapat penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.¹³ Setiap ibu hamil harus mempunyai tubuh yang bugar dan sehat, selain dari pola makan yang teratur yang bergizi, ibu juga harus cukup melakukan olah raga ringan seperti melakukan aktifitas yang ringan melakukan pekerjaan rumah tangga serta melakukan senam hamil, agar stress atau kecemasan menjelang persiapan persalinan bisa terlewati dengan happy serta enjoy.¹⁴ Senam Hamil bermanfaat untuk mempertahankan kekuatan otot dinding rahim serta dasar panggul dengan tujuannya yaitu untuk menguatkan stabilitas serta menjaga kesehatan tubuh pada ibu hamil.³ Semua Persalinan memiliki resiko tinggi, karena tidak dapat diperkirakan bahwa persalinan akan berlangsung dengan aman.¹⁵ Persalinan yang aman, lancar, rileks merupakan tujuan agar ibu dan bayi sehat serta tidak adanya trauma untuk mempercepat terjadinya proses dalam persalinan agar tidak terjadinya trauma persalinan karena seringnya ibu hamil melakukan senam hamil serta selalu berpikiran positif dan mengkonsumsi makanan yang sehat.¹⁶ Selama proses persalinan seorang ibu sering tidak bisa mengatur keinginannya untuk meneran walaupun belum masanya untuk meneran sehingga kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan yang bisa berakibat pada lamanya masa persalinan (kala II lama). Kondisi ini dapat dicegah dengan sering melakukan senam hamil yang bertujuan untuk bukan hanya kebugaran pada ibu hamil itu sendiri melainkan juga untuk menguatkan otot, persendian menjadi lebih elastis,

mengatur pernafasan lebih rileks, belajar mengatur pernafasan sehingga memperlancar proses persalinan¹⁷ Senam hamil merupakan aktivitas supaya ibu dapat menjalani kehamilannya dengan optimal. Hasil penelitian menyatakan bahwa perawatan prenatal berupa senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan terutama pada ibu primipara.¹⁸ Tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat menimbulkan gangguan psikologis pada bayi yang dikandung dan berpengaruh pada perkembangannya. Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang perubahan dan ketidaknyamanan saat hamil seperti nyeri punggung, senam hamil, perawatan masa hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir dan KB pasca.¹⁹ Hasil wawancara yang dilakukan pada bulan April diketahui bahwa di desa Sungai Alang semua kader belum mendapatkan pengetahuan dan keterampilan tentang senam hamil. Selama ini kegiatan senam hamil yang dilakukan didesa Sungai Alang diberikan kepada ibu hamil setelah berkoordinasi dengan pihak Puskesmas sehingga senam hamil tidak rutin diberikan dan tergantung dengan jadwal bidan Puskesmas. Kondisi ini sering menjadi masalah terutama pada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung yang membutuhkan senam hamil sebagai salah satu intervensinya. Pemberian pengetahuan dan pelatihan kader tentang senam hamil sangat penting diberikan agar dapat memberikan pendampingan pada ibu hamil yang bermasalah nyeri punggung tanpa menunggu jadwal bidan Puskesmas berkunjung ke Desa. Selain itu kader dapat memberikan pendampingan dan pelatihan senam hamil pada ibu hamil di desa secara terus menerus dalam setiap kegiatan kelas ibu hamil.

II. METODE

Desain dan Tahapan Kegiatan

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang digunakan yaitu menilai pengetahuan kader tentang senam pada ibu hamil yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan . Peserta pada kegiatan ini adalah kader kesehatan di Posyandu Mawar Melati di Desa Sungai Alang sebanyak 15 orang. Materi pelatihan yang disampaikan adalah pengertian senam hamil, manfaat senam hamil, waktu melaksanakan senam hamil, ibu hamil yang diperbolehkan mengikuti senam hamil dan cara melakukan senam hamil.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pelatihan dan pendampingan dengan pendekatan partisipatif. Fokus kegiatan adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan mengenai senam hamil, serta pendampingan ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. Persiapan Kegiatan

- a. Analisis situasi ke Desa Sungai Alang dan melakukan diskusi dengan Kepala Desa beserta jajarannya di Kantor Kepala Desa Sungai Alang, Bidan Desa Sungan Alang dan ibu hamil yang mengikuti Posyandu Melati.
- b. Koordinasi dengan pihak Puskesmas Karang Intan 2 untuk pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan.
- c. Penyelesaian administrasi perizinan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Karang Intan 2.

- d. Mengidentifikasi kader Kesehatan di Posyandu Mawar dan Melati
- e. Menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bersama bidan di Desa Sungai Alang
- f. Menilai pengetahuan kader kesehatan sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil.
- g. Pelatihan kader kesehatan tentang senam hamil,
- h. Mengumpulkan materi dan membuat media penyuluhan yang akan disiapkan oleh mahasiswa

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pemberian pengetahuan dan pelatihan senam hamil dilakukan tanggal 27 Mei 2025 pada 15 orang kader di Posyandu Mawar. Kegiatannya ini bertujuan agar mereka bisa mendampingi ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil secara teratur sehingga ketidaknyamanan nyeri punggung yang dirasakan sebagian besar ibu hamil dapat diatasi. Pelatihan senam hamil pada kader didampingi oleh seorang instruktur. Selain itu pelatihan juga menggunakan video tutorial dan leaflet untuk memudahkan kader dalam memahami gerakan-gerakan senam yang dilakukan. Video tutorial senam hamil juga dapat dipelajari di rumah untuk memudahkan para kader mendampingi ibu hamil melaksanakan senam hamil.

Hasil penelitian menyatakan bahwa perawatan prenatal berupa senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan terutama pada ibu primipara (4). Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menangani nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan olahraga senam hamil meliputi latihan transversus, latihan dasar pelvis dan peregangan umum lainnya (12). Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernapasan. Senam hamil merupakan aktivitas supaya ibu dapat menjalani kehamilannya dengan optimal. Hasil penelitian menyatakan bahwa perawatan prenatal berupa senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan terutama pada ibu primipara (4).

Permasalahan nyeri punggung yang banyak dijumpai pada ibu hamil merupakan masalah yang memerlukan solusi pemecahan masalah. Desa Sungai Alang memiliki 20 orang ibu hamil yang memerlukan perawatan kehamilan agar kesehatan ibu dan anaknya menjadi maksimal. Salah satu upaya agar kesehatan ibu hamil dan janinnya maksimal dengan memberikan pengetahuan tentang senam hamil. Upaya ini dapat dimaksimalkan melalui peran kader untuk mendampingi ibu hamil dalam merawat kehamilannya dengan senam hamil.

3. Monitoring dan Evaluasi Kegiatan

Monitoring dan evaluasi dilakukan saat pelaksanaan kelas ibu hamil melalui pendampingan dari kader untuk melaksanakan senam hamil dengan ibu hamil yang hadir. Kader mendampingi ibu hamil bersama melaksanakan senam hamil yang bermanfaat mengurangi keluhan nyeri punggung yang dialami ibu hamil. Selanjutnya pelaksanaan senam hamil bisa dilakukan pada setiap kegiatan kelas ibu hamil dengan didampingi oleh kader dan Bidan di Desa.

Evaluasi pelatihan pada kader dilaksanakan di Polindes yang dihadiri oleh 15 orang kader dan 20 orang ibu hamil. Monitoring evaluasi dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2025 meliputi kegiatan :

- o Observasi keterampilan kader saat mendampingi ibu hamil pada kelas ibu.
- o Penilaian keberhasilan dilihat dari peningkatan skor pengetahuan kader serta kemampuan praktik senam hamil.
- o Senam hamil selanjutnya dilaksanakan secara rutin pada setiap kelas ibu dengan pendampingan kader dan bidan desa.

Dukungan mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini turut berperan besar terutama dalam menyediakan lokasi, sarana, dan prasarana dalam kegiatan. Begitu juga dukungan Bidan di Desa yang banyak berperan dalam persiapan kader kesehatan dan ibu hamil agar kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat berlangsung sesuai dengan rencana dan

memastikan keberlangsungan kegiatan serta kebermanfaatannya bagi masyarakat setempat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan di Posyandu Melati Desa Sungai Alang pada tanggal 14 Mei 2025 dengan dihadiri oleh Kepala Desa Sungai Alang, ibu Ketua PKK Desa Sungai Alang, Bidan Desa Sungai Alang, 15 Kader Kesehatan sebagai responden. terlampir dalam daftar hadir di berita acara kegiatan. Kegiatan ini dibuka dengan sambutan dari Kepala Desa Sungai Alang yang menyebutkan kegiatan ini tentang Pemberdayaan kader kesehatan untuk memberikan pendampingan senam hamil kepada ibu hamil trimester III di Desa Sungai Alang Tahun 2025.

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2025 jam 10.00 wita di Posyandu Mawar Desa Sungai Alang dihadiri oleh kader Kesehatan sebanyak 15 orang. Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan antara lain melakukan diskusi dengan ibu hamil untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil terkait perubahan fisik selama kehamilan serta keluhan nyeri punggung yang sering dialami selama masa kehamilan. Serta pembagian kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan kader tentang senam hamil sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi tentang perubahan fisik serta keluhan nyeri punggung yang sering dialami selama masa kehamilan selama kehamilan. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan tanya jawab. Peserta aktif dalam mengikuti kegiatan yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan karena keingintahuan perubahan fisik serta apa saja yang dapat dialami oleh ibu hamil. Dari diskusi tersebut terdapat ibu hamil yang belum memahami dengan baik tentang cara mengatasi keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu selama hamil terutama pada trimester III. Kemudian tim memberikan informasi melalui penyuluhan tentang perubahan fisiologi pada ibu hamil dan tehnik bagaimana mengatasi nyeri punggung yang dialami ibu hamil melalui senam hamil.

Tabel 1. Nilai Pengetahuan Kader

Jumlah Responden	Nilai Rata-Rata	
	Pre Tes	Posttest
15 Responden	53,8	89,6

Hasil evaluasi pada kegiatan ini dapat ditunjukkan pada tabel 1 dari hasil rata-rata nilai pretest (53,8) dan posttest (89,6). Hal ini menunjukkan peningkatan pengetahuan kader terhadap perubahan fisiologi dan ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu hamil serta manfaat dan tehnik senam hamil agar para kader dapat mengimplementasikan pelatihan yang telah diberikan pada setiap kegiatan kelas ibu hamil sehingga dapat mendampingi ibu hamil melakukan senam hamil di Desa Sungai Alang.

Selanjutnya instruktur dan tim melakukan pelatihan pada kader dengan mempraktikkan senam hamil. Pelatihan senam hamil ini dilakukan dengan dibantu media video dan leaflet. Para kader dapat mempelajari tehnik senam hamil di rumah dengan mempelajarinya melalui leaflet dan video tutorial.

Pertemuan II dilaksanakan pada hari Kamis, 04 Agustus 2025 jam 09.00 WITA di Polindes Bidan Mariati di Desa Sungai Alang Kabupaten Banjar. Peserta yang datang sebanyak 20 Ibu hamil dan 15 orang kader kesehatan yang mendampingi dalam

kegiatan tersebut. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendampingan pelatihan senam hamil oleh kader kepada ibu hamil. Ibu hamil diberikan pelatihan senam hamil sebagai salah satu upaya mengurangi nyeri punggung yang sering dialami oleh seorang ibu hamil. Ibu hamil juga diberikan leaflet sebagai sarana informatif tentang tehnik senam hamil dan bisa dipraktikkan di rumah.

Pembahasan

Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat “sakit punggung” dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki sebagai siatika.²⁰

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Menurut Kuswardani (2022), Mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal.²¹

Permasalahan nyeri punggung yang banyak dijumpai pada ibu hamil merupakan masalah yang memerlukan solusi pemecahan masalah. Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan memerlukan perawatan kehamilan agar kesehatan ibu dan anaknya menjadi maksimal. Salah satu upaya agar kesehatan ibu hamil dan janinnya maksimal dengan memberikan pengetahuan tentang senam hamil. Upaya ini dapat dimaksimalkan melalui peran kader untuk mendampingi ibu hamil dalam merawat kehamilannya dengan senam hamil.

Hasil penelitian Yuliasuti (2022) didapatkan 50% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung dan intervensi senam hamil yang diberikan pada ibu-ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menunjukkan ada hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Juga didapatkan bahwa ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil akan meningkatkan resiko nyeri punggung sebanyak 20 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu hamil yang melakukan senam²²

IV. SIMPULAN

Pendampingan ibu hamil melalui kader kesehatan dilakukan mulai dari peningkatan pengetahuan dan pelatihan senam hamil sebagai salah satu upaya mengurangi keluhan nyeri punggung yang menjadi ketidaknyamanan ibu hamil.

Kader kesehatan berperan sebagai pemberi informasi dan memberikan pelatihan serta pendampingan senam hamil pada setiap kegiatan kelas ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sulastri M, Nurakilah H, Marlina L, Nurfikah I, Kesehatan FI, Bhakti U, et al. Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. Media Informasi [Internet]. 2022 Nov 30 [cited 2025 Sep 20];18(2):145–61. Available from: <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi/article/view/81>
2. First Trasia R, Dwi Anggraeni I, Putra NE, Sultan U, Tirtayasa A. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Perdarahan Postpartum RSUD Banten Tahun 2019-2023. Jurnal Ilmu Medis Indonesia [Internet]. 2025 Feb 12 [cited 2025 Sep 20];4(2):113–28. Available from: <https://penerbitgoodwood.com/index.php/jimi/article/view/4408>
3. Firza S, Tono N, St S, Keb MT. Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III. Jurnal Kebidanan [Internet]. 2022 Jun 28 [cited 2025 Sep 20];11(1):27–32. Available from: <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/343>
4. Yolandini Y, Purnamasari KD, Fatimah S, Studi P, Kebidanan DI, Kesehatan I. Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di TPMB Elis Marlina. Journal of Midwifery and Public Health [Internet]. 2024 Sep 6 [cited 2025 Sep 20];6(1):35–44. Available from: <https://jurnal.unigal.ac.id/mj/article/view/16129>
5. Salari N, Mohammadi A, Hemmati M, Hasheminezhad R, Kani S, Shohaimi S, et al. The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. BMC Pregnancy Childbirth [Internet]. 2023 Dec 1 [cited 2025 Sep 20];23(1). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38042815/>
6. Shanshan H, Liying C, Huihong Z, Yanting W, Tiantian L, Tong J, et al. Prevalence of lumbopelvic pain during pregnancy: A systematic review and meta-analysis of cross-sectional studies. Acta Obstet Gynecol Scand [Internet]. 2024 Feb 1 [cited 2025 Sep 20];103(2):225–40. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37997035/>
7. Jamaluddin M, Widiyaningsih W, Kustriyanti D. Assessment Low Back Pain and Sleep Quality among Pregnant Women: Cross Sectional Study. Jurnal Keperawatan [Internet]. 2020 Dec 10 [cited 2025 Sep 20];12(4):1037–42. Available from: <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/1059>
8. Güngör E, Karakuzu G, Güngör Z. Obstetric-related lower back pain: the effect of number of pregnancy on development of chronic lower back pain, worsening of lumbar disc degeneration and alteration of lumbar sagittal balance. J Orthop Surg Res [Internet]. 2024 Dec 1 [cited 2025 Sep 20];19(1). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38454457/>
9. Pisoh DW, Karelle NTJ, Nchufor RN, Ako TW, Mforteh AAA, Boten M, et al. Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors and clinical profile in the Bamenda Regional Hospital. BMC Pregnancy Childbirth [Internet]. 2025 Dec 1 [cited 2025 Sep 20];25(1):406. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11980220/>
10. Katonis P, Kampouroglou A, Aggelopoulos A, Kakavelakis K, Lykoudis S, Makrigiannakis A, et al. Pregnancy-related low back pain. Hippokratia [Internet]. 2011 [cited 2025 Sep 20];15(3):205. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3306025/>
11. Aswita wita, Fitriyanti F, Yulita H, Nasrawati N. Pemanfaatan Senam Hamil Terhadap Penurunan Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Motui Kabupaten Konawe Utara. Jurnal Inovasi, Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat [Internet]. 2025 Jul 11 [cited 2025 Sep 20];5(2):85–94. Available from: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jippm/article/view/1685>
12. Nengsih DP, Syamsiah S, Suciawati A. The Effectiveness of Pregnancy Exercise In Relieving Back Pain During Third Trimester of Pregnancy At BPM Nurhidayah Cisarua Bogor In 2021. STRADA : Jurnal Ilmiah Kesehatan [Internet]. 2021 May 15 [cited 2025 Sep 20];10(1):897–903. Available from: <https://sjik.org/index.php/sjik/article/view/734>

13. Warastuti D, Martha Fitri D, Studi Profesi Bidan P, Mitra RIA Husada Stik, Timur J. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Puskesmas Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. JURNAL ILMIAH KESEHATAN DAN KEBIDANAN [Internet]. 2022 Jun 7 [cited 2025 Sep 20];11(2):175–84. Available from: <https://e-journal.mrhj.ac.id/jkk/article/view/236>
14. Susanti, Hassan HC, Aljaberi MA. Pregnancy exercise effectiveness on anxiety level among pregnant women. J Public Health Res [Internet]. 2024 Apr 1 [cited 2025 Sep 20];13(2):22799036241246700. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11027584/>
15. World Health Organization. WHO recommendations. Intrapartum care for a positive childbirth experience. 200AD;200.
16. Putri ND, Novelia S, Khasanah U, Wowor TJ. The Effect Of Prenatal Exercise Toward Clinical Outcome On Delivery Process At Permata Bunda Clinic, Serang In 2018. International Journal of Midwifery and Health Sciences [Internet]. 2024 Mar 31 [cited 2025 Sep 20];2(1):109–26. Available from: <https://ijmhs.id/index.php/OK/article/view/70>
17. Dwita P, Mulyani S, Meinarisa M. The Effectiveness Of Pregnancy Exercises In Improving The Quality Of Sleep For Pregnant Women. Jurnal Keperawatan Universitas Jambi [Internet]. 2024 Jul 21 [cited 2025 Sep 20];8(2):8–13. Available from: <https://online-journal.unja.ac.id/JNI/article/view/19796>
18. Juaeriah R, Putriastuti W, Amaliyah S, Fuzi Lestari A, STIKes Budi Luhur Cimahi K. Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan. Jurnal Kebidanan Malakbi [Internet]. 2024 Jan 31 [cited 2025 Sep 20];5(1):57–65. Available from: <https://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b/article/view/1079>
19. Sukawati H, Futriani ES, Studi P, Keperawatan S, Nusantara SA. Efektivitas Kelas Ibu Hamil Terhadap Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Teluk Pucung. Malahayati Nursing Journal [Internet]. 2024 Mar 1 [cited 2025 Sep 20];6(3):968–74. Available from: <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/11082>
20. Wang SM, Dezinno P, Maranets I, Berman MR, Caldwell-Andrews AA, Kain ZN. Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors, and outcomes. Obstetrics and gynecology [Internet]. 2004 Jul [cited 2025 Sep 20];104(1):65–70. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15229002/>
21. Kuswardani K. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3. Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi [Internet]. 2022 Jul 25 [cited 2025 Sep 20];6(2):177–84. Available from: <https://jurnal-d3fis.uwhs.ac.id/index.php/akfis/article/view/362>
22. Yuliasuti E. Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM “L” Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM “ L” Guntung Manggis Kota Banjarbaru. Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan. 2022;13(2):2549–4058.