

Volume 13, No 2 2024

## PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

### APPLICATION OF PREGNANCY EXERCISE TO OVERCOME BACK PAIN IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN

Elsa Surya<sup>1</sup>, Yuni Sulistiawati<sup>2</sup>, Rika Agustina<sup>3</sup>, Hera Fitriyasih<sup>4</sup>, Haviza Dewi Eliyawati<sup>5</sup>, Uswatun Hasanah<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

Email Correspondence: [elsasurya252@gmail.com](mailto:elsasurya252@gmail.com)

**Abstrack: Application of Pregnancy Exercise to Overcome Back Pain in Trimester III Pregnant Women.** Midwives have an important role in reducing MMR and IMR by providing Continuity of Care (COC). Continuing midwifery care is a service that is carried out continuously and comprehensively starting from the stages of pregnancy, childbirth, postpartum and baby care to family planning. The purpose of this final report is to provide continuing midwifery care for Mrs. M, Mrs. I and Mrs. N at PMB Langgeng Sri Asih, S.ST, Pagelaran District, Pringsewu Regency with complementary interventions in the form of pregnancy exercise during pregnancy. This final project report is in the form of a case study using the SOAP method of documentation. The subjects of this study were third trimester pregnant women, childbirth, postpartum, newborns, so that mothers can decide on family planning methods. In collecting data, it is done by using anamnesis, physical examination, cases are processed and analyzed. The results of the study showed that pregnancy care was provided by providing pregnancy exercise care to 3 pregnant women who experienced back pain during pregnancy. Of the three pregnancies that were followed, all patients were given intervention by doing pregnancy exercise to show a decrease in back pain. This was stated by the results of interviews with patients that back pain was reduced after doing pregnancy exercise and one patient said that sleep became better after doing pregnancy exercise.

**Keywords:** Low Back Pain, Pregnancy, Exercise

**Abstrak: Penerapan Senam Hamil untuk Mengatasi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III** Bidan mempunyai peran penting dalam menurunkan AKI dan AKB dengan cara memberikan Asuhan Kebidanan yang Berkelanjutan (*Continuity of Care/ COC*). Asuhan kebidanan berkelanjutan merupakan pelayanan yang dilakukan secara berkelanjutan dan menyeluruh dimulai dari tahap kehamilan, persalinan, nifas dan perawatan bayi hingga keluarga berencana. Tujuan laporan tugas akhir ini adalah memberikan asuhan kebidanan berkelanjutan pada Ny. M, Ny. I dan Ny. N di PMB Langgeng Sri Asih, S.ST, Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu dengan intervensi komplementer berupa senam hamil pada masa kehamilan. Laporan Tugas Akhir ini dalam bentuk studi kasus dengan menggunakan pendokumentasian metode SOAP. Subjek penelitian ini adalah ibu hamil trimester III, bersalin, nifas, bayi baru lahir, hingga ibu dapat memutuskan metode KB. Dalam pengumpulan data, dilakukan dengan menggunakan anamnesa, pemeriksaan fisik, kasus diolah dan dianalisis. Hasil penelitian diperoleh bahwa asuhan kehamilan dengan memberikan asuhan senam hamil kepada 3 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung saat kehamilan. Dari ketiga kasus kehamilan yang diikuti bahwa semua pasien telah diberikan intervensi dengan melakukan senam hamil untuk memperlihatkan penurunan nyeri punggung. Hal ini dinyatakan oleh hasil wawancara kepada pasien bahwa nyeri punggung menjadi berkurang setelah melakukan senam hamil dan satu pasien mengatakan bahwa tidur menjadi lebih nyenyak setelah dilakukan senam hamil.

**Kata Kunci :** Nyeri Punggung, Kehamilan, Senam Hamil

**Volume 13, No 2 2024**

## **PENDAHULUAN**

Berhasil atau tidaknya pembangunan kesehatan bisa diketahui dari berbagai indikator yang dipakai dalam evaluasi keberhasilan penyelenggaraan kesehatan dan pemantauan derajat kesehatan. Pengukuran derajat kesehatan masyarakat bisa diketahui melalui indikator Umur Harapan Hidup (UHH) yang berkaitan erat dengan status gizi bayi dan Balita, Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Pada masa sekarang di Indonesia, tingginya AKI dan AKB termasuk masalah yang dijadikan prioritas utama pembangunan Kesehatan di Indonesia. (Profil Kesehatan Indonesia, 2021)

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 data AKI di seluruh dunia adalah sebesar 223/100.000 Kelahiran Hidup (KH), hal ini menunjukkan penurunan dari 227/100.000 KH pada tahun 2015. Tingkat penurunan rata – rata AKI seluruh dunia dari tahun 2000 hingga 2020 adalah 2,1%, artinya AKI seluruh dunia menurun sebesar 2,1% setiap tahun antara 2000 dan 2020, meskipun kemajuannya tidak merata sepanjang periode ini. (WHO, 2020).

Sedangkan, berdasarkan data dari WHO tahun 2020 AKB di seluruh dunia adalah 38/1000 KH, hal ini menunjukkan terjadi kenaikan AKB dari 28/1000 KH pada tahun 2019. Menurut WHO mayoritas dari semua kematian neonatal (75%) tersebut terjadi selama minggu pertama kehidupan, dan sekitar 1 juta bayi baru lahir meninggal dalam 24 jam pertama. Termasuk didalamnya kelahiran premature, komplikasi terkait intrapartum (lahir dengan keadaan asfiksia atau kegagalan bernafas), dan infeksi cacat lahir. (WHO, 2020).

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021 menunjukkan bahwa terjadi kenaikan jumlah kematian ibu menurut provinsi yaitu dari 4627 kasus pada tahun 2020 menjadi 7389 kasus di tahun 2021. Sedangkan untuk kasus kematian bayi jumlah kematian bayi pada tahun 2021 sebanyak 27.566 kematian bayi, hal ini menunjukkan penurunan dibandingkan pada tahun 2020 sebanyak 28.158 kematian. Untuk kasus kematian ibu dan bayi, Provinsi Lampung termasuk zona sedang, sebab dibandingkan dengan Provinsi di Indonesia bagian timur hal tersebut cenderung baik sebab di wilayah timur kurang tersedia fasilitas kesehatan yang memadai sehingga kasus kematian ibu dan bayi sangatlah tinggi. (Profil Kesehatan Indonesia, 2021)

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2021 menunjukkan bahwa kasus kematian ibu mengalami kenaikan, yaitu dari 115 kasus pada tahun 2020 menjadi 187 kasus pada tahun 2021, sedangkan untuk kasus kematian bayi mengalami penurunan yaitu dari 471 pada tahun 2020 menjadi 441 di tahun 2021. (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2021). Dari 15 Kabupaten/kota di Lampung, kasus kematian ibu dan bayi paling tinggi terdapat di Lampung Tengah yaitu 38 Kasus pada ibu dan 108 kasus pada bayi, sedangkan kabupaten yang terendah di Metro dengan 10 kasus. Sedangkan Kabupaten Pringsewu memiliki jumlah kasus kematian ibu dengan jumlah sedang yaitu 9 kasus dan jumlah kematian bayi 48 kasus. (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2021)

Upaya percepatan penurunan AKI dan AKB dapat dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca

## Volume 13, No 2 2024

persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan keluarga berencana termasuk KB pasca persalinan. (Profil Kesehatan Indonesia, 2021)

Bidan mempunyai peran penting dalam menurunkan AKI dan AKB dengan cara memberikan Asuhan Kebidanan yang Berkelanjutan (*Continuity of Care/ COC*). Dalam ilmu kebidanan, Asuhan kebidanan berkelanjutan merupakan pelayanan yang dilakukan secara berkelanjutan dan menyeluruh dimulai dari tahap kehamilan, persalinan, nifas dan perawatan bayi hingga layanan reproduksi / keluarga berencana. Asuhan secara berkelanjutan bertujuan untuk memantau perkembangan serta mendeteksi secara dini kondisi ibu sejak hamil sampai dengan pemilihan alat kontrasepsi yang tepat bagi ibu. (Rahayu Widaryanti & Riska Herliana, 2019)

Kehamilan, persalinan, nifas, dan BBL merupakan suatu keadaan yang fisiologis namun dalam prosesnya terdapat kemungkinan suatu keadaan yang mengancam jiwa ibu dan bayi, bahkan menyebabkan kematian. Pemeriksaan dan kunjungan ibu dan bayi sesuai standar asuhan sangat penting dalam mendeteksi dini adanya komplikasi sehingga ibu dan bayi mendapatkan penanganan yang intensif apabila muncul tanda bahaya. Pemeriksaan ANC sesuai standar hingga kunjungan nifas dan BBL perlu mendapat perhatian khusus untuk memperkecil kemungkinan risiko komplikasi ibu dan bayi. (Walyani, E, 2019)

Dalam beberapa tahun terakhir, pelayanan kebidanan mulai mengkombinasikan antara pelayanan konvensional dengan pelayanan komplementer untuk meningkatkan kualitas dalam pelayanan. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan No. 1109/Menkes/PER/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer – Alternatif di Fasilitas Kesehatan menyebutkan bahwa pelayanan komplementer adalah pengobatan non konvensional yang ditunjukkan untuk meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat meliputi promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dengan kualitas, keamanan dan efektifitas tinggi. Bagi bidan dan wanita, pelayanan kebidanan komplementer adalah pilihan untuk mengurangi intervensi medis pada masa kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2019)

Nyeri punggung bawah atau *low back pain* pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengesankan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (Tyastuti, 2016).

Senam hamil dapat memberikan manfaat untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan pegal-pegal, dan mempersiapkan pernafasan, aktivitas otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan (Fitriani, 2018).

Berdasarkan presurvey yang penulis lakukan pada Ny. M, Ny. I dan Ny. N di PMB Langgeng Sri Asih, S.ST dapat diketahui bahwa pada saat memeriksakan kehamilannya, ketiga pasien mengeluhkan nyeri pada punggung dan belum mengerti cara mengatasinya. Asuhan kebidanan komplementer yang dilakukan sesuai dengan keluhan yang dirasakan yaitu dengan pemberian senam hamil untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yang dirasakan ibu pada saat kehamilan trimester III.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik melakukan Asuhan kebidanan secara berkelanjutan (*Continuity of Care*) dengan menggunakan asuhan kebidanan komplementer sesuai dengan masalah kebidanan pada Ny. M, Ny. I dan Ny. N berdasarkan manajemen kebidanan varney

## Volume 13, No 2 2024

dengan menggunakan sistem pendokumentasian SOAP mulai dari masa kehamilan dengan pemberian senam hamil, persalinan, bayi baru lahir, nifas, serta keluarga berencana.

### METODE

Dalam penyusunan laporan ini dibuat menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan *continuity of care* yaitu pemberian asuhan yang dilakukan secara berkelanjutan pada ibu hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir dan KB. Studi kasus *Continuity of Care* ini dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit tunggal tersebut dapat berarti satu orang, satu kelompok penduduk atau satu kelompok masyarakat. Unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi yang berhubungan dengan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian khusus yang muncul sehubungan dengan kasus, maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan (Notoadmodjo, 2018).

Asuhan kebidanan yang diberikan dalam studi kasus yang bersifat berkelanjutan dan *Continuity of Care* yaitu asuhan yang dimulai dari hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir dan KB pada Ny. M, Ny. I dan Ny. N di PMB Langgeng Sri Asih, S.ST Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu. Asuhan kebidanan berkelanjutan ini dilaksanakan di PMB Langgeng Sri Asih, S.ST Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu. Pelaksanaan Asuhan Kebidanan Berkelanjutan ini dilakukan pada bulan Oktober 2022 – Maret 2023.

Subjek yang digunakan dalam studi kasus dengan manajemen asuhan kebidanan berkelanjutan ini adalah Ny. M, Ny. I dan Ny. N di PMB Langgeng Sri Asih, S.ST Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu yang kemudian diikuti dari hamil sampai dengan bersalin, nifas, bayi baru lahir hingga ber KB.

Data primer dikumpulkan melalui kegiatan survei, observasi, eksperimen, kuesioner, wawancara pribadi dan media lain yang digunakan untuk memperoleh data lapangan, dan pada saat pendataan melakukan tindakan, yaitu: wawancara dan pemeriksaan observasi. Data sekunder adalah sumber data penulisan yang diperoleh penulis secara tidak langsung melalui media perantara Untuk melengkapi data yang ada hubungannya dengan masalah yang ditemukan maka mengambil data dengan studi dokumentasi yaitu mendapatkan kata dari dokumen atau catatan medik klien berupa buku KIA dan Kartu Ibu.

### HASIL

Kunjungan pertama saat menentukan subjek penulisan yaitu ibu hamil trimester III, melakukan informed consent, sekaligus memberikan asuhan kebidanan pertama pada klien, yaitu pemeriksaan kehamilan (ANC) pada Ny. M, Ny. I dan Ny. N yang dilakukan tanggal 18 November 2022, dari hasil pemeriksaan diketahui bahwa ketiga ibu hamil memiliki keluhan yang sama yaitu nyeri punggung, diberikan juga intervensi asuhan kebidanan komplementer berupa senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung yang dirasakan. Setelah dilakukan senam hamil, dilakukan kunjungan ulang 3 minggu kemudian yaitu pada tanggal 9 Desember 2022, didapatkan hasil bahwa skala nyeri punggung yang dirasakan oleh ketiga klien berkurang.

## Volume 13, No 2 2024

Berdasarkan hasil asuhan kehamilan pada ketiga pasien yaitu Ny. M, Ny. I dan Ny. N diketahui bahwa keluhan yang dirasakan adalah sama yaitu nyeri punggung. Ny. M, mengatakan bahwa HPHTnya adalah 22 – 04 -2022 dan TP nya adalah 29 – 01 – 2023, sedangkan Ny. I mengatakan HPHTnya adalah 24 – 04 – 2022 dan TP nya adalah 31 – 01 – 2023 dan Ny. N mengatakan HPHTnya adalah 27 – 04 – 2022 dan TP nya adalah 03 – 02 – 2013. Menurut Ny. M, Ny. I dan Ny. N ini adalah kehamilan yang keduanya dan sudah memasuki trimester III kehamilan.

Berdasarkan hasil pengkajian data pada Ny. M didapatkan hasil bawah TTV dalam batas normal, Usia Kehamilan 30 minggu, TFU 30 cm, TBJ 2.790 gram, DJJ 136 x/menit, preskep, hasil pemeriksaan penunjang Hb 13,5 gr/dl, skala nyeri punggung 6, sedangkan pengkajian data pada Ny. I didapatkan hasil bahwa TTV dalam batas normal, Usia Kehamilan 30 minggu, TFU 30 cm, TBJ 2.790 gram, DJJ 140 x/menit, preskep, hasil pemeriksaan penunjang Hb 12,8 gr/dl, skala nyeri punggung 6, dan pengkajian data pada Ny. N didapatkan hasil bahwa TTV dalam batas normal, Usia Kehamilan 30 minggu, TFU 29 cm, TBJ 2.635 gram, DJJ 136 x/menit, preskep, hasil pemeriksaan penunjang Hb 13,5 gr/dl, skala nyeri punggung 5. Berdasarkan hasil deteksi dini resiko komplikasi dan tanda bahaya kehamilan didapatkan bahwa kehamilan Ny. M, Ny. I dan Ny. N tidak dalam keadaan kehamilan yang beresiko tinggi dan tidak mengalami tanda bahaya dalam kehamilan, serta tidak ditemukan kelainan atau komplikasi kehamilan pada ketiga pasien.

Berdasarkan hasil pengkajian subjektif dan objektif didapatkan bahwa Ny. M, Ny. I G2P1A0 dengan usia kehamilan 30 minggu dan Ny. N G2P1A0 dengan kehamilan 29 minggu dengan kehamilan normal mengalami ketidaknyamanan berupa nyeri punggung.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan teori Astuti (2017) menjelaskan bahwa nyeri punggung merupakan keluhan yang terjadi akibat perubahan fisiologis di trimester III kehamilan dimana uterus yang membesar menyebabkan postur tubuh menjadi lordosis serta mempengaruhi perubahan titik tumpu dan pusat gravitasi titik body mekanik yang tidak tepat dapat mengakibatkan sensasi pegal pada tulang bagian belakang atau punggung, selain itu juga disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang mempengaruhi elastisitas dari mukosa dan otot.

Nyeri punggung yang dialami oleh Ny. M, Ny. I dan Ny. N adalah dikarenakan adanya pembesaran uterus yang menyebabkan postur tubuh menjadi lordosis serta mempengaruhi perubahan titik tumpu dan pusat gravitasi titik body.

Berdasarkan teori Manuaba menyebutkan bahwa kehamilan resiko tinggi adalah kehamilan yang dapat menyebabkan ibu hamil dan bayi menjadi sakit atau meninggal sebelum kelahiran berlangsung. Karakteristik ibu hamil diketahui bahwa faktor penting penyebab resiko tinggi pada kehamilan terjadi pada kelompok usia 35 tahun dikatakan usia tidak aman karena saat bereproduksi pada usia 35 tahun dimana kondisi organ reproduksi wanita sudah mengalami penurunan kemampuan untuk bereproduksi, tinggi badan kurang dari 145 cm, berat badan kurang dari 45 kg, jarak anak terakhir dengan kehamilan sekarang kurang dari 2 tahun, jumlah anak lebih dari 4. (Indrawati, 2016)

## Volume 13, No 2 2024

Penatalaksanaan kasus pada Ny M, Ny I dan Ny N pada kehamilan trimester III dengan keluhan adalah nyeri punggung adalah pemberian KIE terkait ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III, dimana hal tersebut dikarenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi.

Penulis juga menganjurkan untuk menghindari pekerjaan berat yang tidak nyaman, menghindari berdiri terlalu lama, serta menghindari mengangkat beban berat dengan tujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung yang dialami oleh ketiga ibu hamil. Selain itu penulis juga mengajarkan dan membimbing untuk melakukan senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung yang dirasakan ketiga ibu hamil.

Senam hamil adalah suatu gerak atau olah tubuh yang dilaksanakan oleh ibu hamil sehingga ibu tersebut menjadi siap baik fisik maupun mental untuk menghadapi kehamilan dan persalinannya dengan aman dan alami (Rismalinda, 2020). Senam hamil merupakan suatu metode yang penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Senam hamil minimal dilakukan 3 kali selama masa kehamilan dan dilakukan 1-3 kali dalam seminggu dengan lama waktu 20 – 30 menit dalam satu kali pertemuan (Maryunani & Sukaryati, 2018).

Setelah dilakukan intervensi berupa senam hamil dan dilakukan evaluasi terhadap Ny. M, Ny. I dan Ny. N selama 3 minggu didapatkan hasil bahwa nyeri punggung yang dirasakan oleh ketiga ibu hamil ini berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Menurut Eichi Septiani (2020) berdasarkan hasil penulisan dan teori terkait, senam hamil mempunyai hubungan dengan nyeri punggung, dalam melakukan senam hamil tersebut otot-otot dinding abdomen, ligament dan otot dasar panggul dapat terlatih semakin elastis lagi dan tidak mengalami kaku pada otot serta memberikan efek relaksasi bagi ibu, dengan semakin seringnya ibu melakukan senam hamil ini maka elastisitas otot semakin baik, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung ibu. Penelitian Eichi Septiani (2020) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pelaksanaan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil dengan p value 0,018 yang berarti Senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Sesuai dengan teori Astuti Brayshaw (2018) yang menyebutkan bahwa melakukan senam hamil secara teratur dipercayai dapat menurunkan nyeri punggung, salah satunya dengan latihan transversus, latihan dasar pelvis dan peregangan umumnya. Oleh karena itu latihan senam hamil perlu diajarkan pada masa antenatal untuk memastikan kembalinya bentuk otot ke bentuk normal pascanatal dengan cepat, kemampuan mengejan yang efektif saat persalinan, terutama mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian terkait yang dilakukan oleh Ivanka Al Ummanir F dan Kiki Megasari (2022) dimana diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pelaksanaan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil dengan p value 0,0001 yang berarti Hal ini menunjukkan bahwa senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung ibu hamil. Hasil penelitian ini

## Volume 13, No 2 2024

sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Ermawati, dkk (2022) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan senam hamil dengan p value 0,000. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian diatas sesuai dengan keadaan di lapangan, maka peneliti berasumsi gejala nyeri pada ibu hamil bisa diatasi dengan melakukan senam hamil secara rutin. Selain itu mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal.

## SIMPULAN

Setelah penulis melakukan asuhan kebidanan komperhensif pada Ny. M, Ny. I dan Ny. N dari masa kehamilan, bersalin, nifas, bayi baru lahir (BBL) dan KB , maka penulis mengambil suatu kesimpulan yaitu setelah dilakukan pemberian senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung pada asuhan kebidanan kehamilan, nyeri punggung yang dirasakan. Hal ini dinyatakan oleh hasil wawancara kepada pasien bahwa nyeri punggung menjadi berkurang setelah melakukan senam hamil dan satu pasien mengatakan bahwa tidur menjadi lebih nyenyak setelah dilakukan senam hamil.

## SARAN

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai masukan pada asuhan kebidanan berkelanjutan untuk dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan terutama asuhan pada ibu hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir dan KB dengan menggunakan intervensi komplementer kebidanan sesuai dengan masalah kebidanan. Agar profesi bidan dapat lebih mengembangkan asuhan kebidanan berkelanjutan berdasarkan *evidence based* yang sudah ada dan mennggunakan intervensi komplemnter sesuai dengan masalah kebidanan pada ibu hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir dan KB.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Sri, dkk. (2017). *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*. Bandung : Penerbit Erlangga.
- Brayshaw, Eileen. (2018). *Senam Hamil & Nifas: Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC
- Dartiwen., Nurhayati, Yati. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).
- Dinas Kesehatan Lampung. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung 2022*. Lampung: Dinas Kesehatan Lampung.
- Eichi Septiani. (2020). *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri*. Lentera Perawat 1 (1), 37-42, 2020
- Ermawati Desri Nurlitawati,dkk. (2022). *Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ), September 2022, 11(2):237-242

## Volume 13, No 2 2024

- Hartini, Erina Eka. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang: Penerbit Wineka Media.
- Ivanka Al Ummanir F dan Kiki Megasari. (2022). *Senam Hamil Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil*. JUBIDA( Jurnal Kebidanan). Vol 1 No. 2, Juli 2022
- Judha, Mohamad. (2017). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Solo : Rahma Surakarta.
- Kemntrian Kesehatan Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id) (Diakses tanggal 16 maret 2023)
- Kemntrian Kesehatan Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id) (Diakses tanggal 16 maret 2023)
- Kurniasih, Uun (2018). *pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di UPTD Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon Tahun 2018*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon. Jurnal Kesehatan Vol. 10 No. 1 Tahun 2019
- Lilis, Dewi Nopiska (2019). *Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019*. Poltekkes Kemenkes Jambi
- Manuaba, (2019). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Megasari, Miratu (2015). *Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di RB Fatmawati*. STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol.3, No. 1, Nopember 2015
- Walyani, E.S. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Widaryanti, Rahayu & Riska, Herliana. (2019). *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta: Deppublish
- World Health Organization. (2021). *Levels and Trends in Child Mortality*. [Apps.who.int/iris/igmereport2021childmortalityfinal](https://apps.who.int/iris/igmereport2021childmortalityfinal) (diakses 14 maret 2023).
- World Health Organization. (2021). *Trends in Maternal Mortality 1990 to 2020*. [Apps.who.int/iris/9789241565141\\_eng](https://apps.who.int/iris/9789241565141_eng) (diakses 14 maret 2023).
- Wulandari CL.(2021) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Media Sains Indonesia.;2021.
- Yuliani, dkk (2021). *Buku Ajar Aplikasi Asuhan Kehamilan Ter-Update*. Jakarta : CV.Trans Info Media