

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DAN PELATIHAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Salwa Annisaa^{*)}, Nurhayani, Ayu Trisni Pamilih

^{1,2,3}Prodi Diploma Tiga Kebidanan, STIKes Bakti Utama Pati

E-mail: annisaasalwa@gmail.com¹, yhani2121@gmail.com², ayutrisni@gmail.com³

SUBMITTED : APR 18, 2026

ACCEPTED : APR 23, 2026

PUBLISHED : APR 30, 2026

Abstract

The third trimester of pregnancy often causes discomfort such as back pain. Pregnancy exercise is one form of physical activity that serves as an effective solution to reduce this back pain. However, limited knowledge has led pregnant women in Tondomulyo Village to not routinely practice these exercises. This community service activity aimed to improve knowledge and train pregnancy exercise skills to reduce back pain among third-trimester pregnant women in Tondomulyo Village. The implementation method used a participatory approach, including basic education using leaflets, direct training and simulation of pregnancy exercises, as well as mentoring and evaluation. The results showed that pregnant women participated with great enthusiasm. Their level of knowledge regarding the benefits of pregnancy exercise improved significantly. In addition, the participants were able to independently practice the exercises at home. After regularly performing the exercises, the mothers reported feeling more comfortable and experiencing a significant reduction in back pain.

Keywords : *Third Trimester Pregnancy, Back Pain, Pregnancy Exercise*

Abstrak

Kehamilan trimester III seringkali menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung. Senam hamil merupakan salah satu olah tubuh yang menjadi solusi efektif untuk mengatasi nyeri punggung tersebut. Namun, minimnya pengetahuan menyebabkan ibu hamil di Desa Tondomulyo belum menerapkan rutinitas ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta melatih keterampilan senam hamil guna menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Tondomulyo, Jakenan, Pati. Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif. Pendekatan ini meliputi tahapan penyuluhan dasar menggunakan media leaflet, pelatihan dan simulasi langsung senam hamil, serta pendampingan dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para ibu hamil berpartisipasi dengan sangat antusias. Tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat senam hamil mengalami peningkatan yang baik. Selain itu, ibu hamil juga terampil mempraktikkan gerakan senam hamil secara mandiri di rumah. Setelah rutin mempraktikkan senam tersebut, ibu melaporkan bahwa punggungnya terasa lebih nyaman dan nyeri yang dirasakan berkurang secara signifikan.

Kata kunci: *Kehamilan TM III, Nyeri Punggung, Senam Hamil*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase transisi krusial dalam kehidupan seorang wanita yang melibatkan adaptasi fisik, fisiologis, dan psikologis secara masif. Memasuki kehamilan trimester III, ibu hamil membutuhkan perhatian yang jauh lebih spesifik. Pembesaran ukuran janin menyebabkan peningkatan berat badan yang signifikan serta penambahan tinggi fundus uteri. Kondisi ini secara otomatis menggeser pusat gravitasi tubuh lebih ke depan, sehingga tubuh merespon dengan mendorong tulang belakang ke arah belakang yang membentuk postur lordosis guna menyeimbangkan beban tubuh (Suryani & Handayani, 2021). Adaptasi biomekanik inilah yang paling sering memicu timbulnya keluhan nyeri punggung bawah pada area lumbosakral (Fitriani, 2022). Intensitas nyeri ini cenderung bertambah seiring dengan membesarnya uterus, postur saat beraktivitas, serta kondisi ibu hamil yang mudah mengalami kelelahan.

Untuk menunjang konsep penyelesaian masalah tersebut, berbagai literatur primer membuktikan bahwa olahraga ringan merupakan perawatan non-farmakologis yang krusial pada masa kehamilan trimester III (Mediarti, Sulaiman, Rosnani & Jawiah, 2020). Ibu hamil sangat membutuhkan olah tubuh yang sesuai agar tubuh tetap segar, bugar, dan siap menjalankan rutinitas (Purwati & Agustina, 2021). Salah satu olah tubuh spesifik yang sangat direkomendasikan adalah senam hamil. Secara empiris, senam hamil yang dianjurkan pelaksanaannya mulai saat usia kehamilan mencapai 28-30 minggu (Farida & Sunarti, 2021) terbukti mampu memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot perut dan panggul. Praktik senam hamil ini mencakup komponen penting yakni latihan pernapasan dalam, peregangan otot, dan relaksasi (Suryani & Handayani, 2020) yang berkontribusi secara nyata dalam memperbaiki sirkulasi darah serta mengurangi ketegangan tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini pada dasarnya merupakan wujud hilirisasi dari berbagai bukti empiris hasil penelitian tersebut, di mana teori keefektifan senam hamil diimplementasikan langsung di masyarakat.

Berdasarkan studi pendahuluan secara kuantitatif di wilayah tersebut, ditemukan bahwa 8 dari 10 ibu hamil trimester III mengeluhkan nyeri punggung bagian bawah. Hasil pengkajian lebih dalam mengungkap bahwa tingginya prevalensi ketidaknyamanan tersebut disebabkan oleh ketidaktahuan para ibu hamil mengenai manfaat senam hamil. Secara potensi lingkungan dan sosial, Desa Tondomulyo sebenarnya telah memiliki wadah kegiatan yang representatif berupa program rutin Kelas Ibu Hamil yang didampingi oleh bidan desa dan kader kesehatan. Namun, pada praktiknya, kelas ibu hamil tersebut belum memasukkan agenda pendampingan khusus maupun simulasi senam hamil untuk menangani nyeri punggung. Potensi sosial berupa keaktifan kader dan ketersediaan Kelas Ibu Hamil inilah yang dioptimalkan sebagai bahan pendorong utama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode partisipatif aktif yang mengkombinasikan edukasi kesehatan interaktif dan pelatihan keterampilan (simulasi). Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III yang berdomisili di Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati. Pelaksanaan kegiatan dirancang secara sistematis melalui tiga tahapan utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan bidan desa setempat dan kader kesehatan untuk menentukan jadwal serta menyiapkan instrumen kegiatan berupa modul edukasi, *leaflet*, dan matras. Pada tahap pelaksanaan, metode yang diterapkan meliputi ceramah tanya-jawab mengenai perubahan fisiologis kehamilan dan pentingnya senam hamil, yang dilanjutkan dengan demonstrasi langsung gerakan senam hamil, serta pendampingan *one-on-one* saat peserta melakukan praktik gerakan (redemonstrasi). Hasil dari kegiatan pengabdian ini diukur secara kuantitatif deskriptif dan observasional guna memastikan seluruh tujuan yang dicantumkan dapat tercapai secara konkret. Terdapat tiga alat ukur utama yang digunakan:

1. Kuesioner *Pre-test* dan *Post-test*: Digunakan untuk mengukur tingkat ketercapaian pada aspek kognitif (perubahan pengetahuan dan sikap ibu). Skor dari kuesioner sebelum dan sesudah pemaparan materi dibandingkan untuk melihat persentase peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya senam hamil.
2. Lembar Observasi (*Checklist*): Digunakan untuk mengukur aspek psikomotorik. Tim pengabdian menilai ketepatan, kelenturan, dan keamanan gerakan setiap peserta saat mereka mempraktikkan ulang senam hamil secara mandiri.

3. Skala Ukur Nyeri (*Numeric Rating Scale / NRS*) dan Wawancara Terstruktur: Digunakan untuk mengukur dampak langsung (perubahan fisik dan kenyamanan) dari intervensi yang diberikan, dinilai sebelum pelatihan dan setelah peserta mempraktikkan senam tersebut secara rutin di rumah.

Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian ini dievaluasi secara holistik, mencakup perubahan sikap, sosial, dan kesehatan masyarakat sasaran. Dari sisi perubahan sikap, keberhasilan ditandai dengan minimal 80% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan dan menunjukkan kemauan untuk menjadikan senam hamil sebagai rutinitas. Dari sisi sosial dan kesehatan, tingkat keberhasilan diukur dari penurunan angka intensitas nyeri punggung yang dilaporkan oleh peserta, sehingga keluhan fisik berkurang dan mereka dapat menjalankan peran sosial serta aktivitas harian di lingkungan keluarga maupun masyarakat dengan lebih nyaman dan produktif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tahap Persiapan dan Analisis Situasi

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini didahului dengan tahapan penjajakan (studi pendahuluan) dan audiensi bersama pemangku kepentingan di tingkat desa. Berdasarkan hasil koordinasi dengan Kepala Puskesmas Jakenan dan Bidan Desa Tondomulyo, disepakati bahwa target populasi sasaran adalah seluruh ibu hamil yang berada pada kehamilan trimester III di wilayah Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati. Pendekatan intervensi yang dirancang adalah metode "Kelas Ibu Hamil" yang difokuskan pada edukasi dan pendampingan senam hamil. Program ini diestimasikan berjalan dalam dua termin pertemuan komprehensif dengan alokasi waktu 120 menit per pertemuan. Kesepakatan ini didukung penuh oleh pihak mitra yang berkomitmen memfasilitasi sarana prasarana serta memobilisasi sasaran program.

B. Implementasi Program dan Pendampingan Praktik

Pelaksanaan intervensi terbagi ke dalam dua termin kegiatan yang berkesinambungan. Termin pertama dilaksanakan pada 11 Mei 2023, sedangkan termin kedua sebagai fase penguatan (*follow-up*) dilaksanakan pada 8 Juni 2023. Keduanya diselenggarakan di Balai Desa Tondomulyo dan dihadiri oleh 15 partisipan ibu hamil trimester III.

Pada termin pertama, tim pengabdian memberikan edukasi kesehatan komprehensif menggunakan instrumen multimedia (LCD proyektor dan laptop) serta media cetak berupa *leaflet*. Materi yang didiseminasikan mencakup konsep dasar senam hamil, tujuan terapeutik, serta indikasi dan kontraindikasi klinis. Selain transfer pengetahuan, dilakukan pula demonstrasi dan simulasi praktik senam hamil yang secara spesifik ditujukan untuk manajemen *low back pain* (nyeri punggung bawah) yang rentan dialami pada kehamilan trimester III.

Pada termin kedua, kegiatan difokuskan pada penguatan retensi memori partisipan melalui re-edukasi dan pendampingan praktik lanjutan. Antusiasme partisipan terlihat dari tingginya dinamika interaksi selama sesi tanya jawab. Pemberian *positive*

reinforcement berupa cenderamata bagi peserta teraktif terbukti efektif dalam menstimulasi partisipasi dan kooperatif peserta selama jalannya program.

C. Evaluasi Peningkatan Pengetahuan Sasaran

Untuk mengukur efektivitas program edukasi dan pendampingan yang telah diberikan, tim pengabdian melakukan evaluasi kognitif melalui metode *pre-test* pada awal termin pertama dan *post-test* pada akhir termin kedua. Indikator keberhasilan program diukur dari peningkatan pemahaman partisipan terkait definisi, tujuan, dan tata cara pelaksanaan senam hamil.

Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Intervensi Senam Hamil

Tingkat Pengetahuan	Pre-test (Sebelum Intervensi)	Post-test (Sesudah Intervensi)	Persentase Perubahan
Kurang / Rendah	9 peserta (60,0%)	1 peserta (6,7%)	Menurun 53,3%
Cukup / Baik	6 peserta (40,0%)	14 peserta (93,3%)	Meningkat 53,3%

Berdasarkan Tabel 1, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 60% sasaran (9 dari 15 peserta) masih memiliki literasi kesehatan yang rendah mengenai senam hamil. Hal ini mendasari urgensi pemberian edukasi secara terstruktur. Setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan audiovisual, pembagian *leaflet*, dan simulasi praktik selama dua kali pertemuan, evaluasi akhir (*post-test*) menunjukkan lonjakan pemahaman yang signifikan. Sebanyak 14 dari 15 peserta (93,3%) mampu menjawab parameter pertanyaan dengan tepat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait edukasi dan pendampingan senam hamil di Desa Tondomulyo, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- Terdapat peningkatan literasi kesehatan dan pemahaman yang signifikan pada ibu hamil trimester III mengenai senam hamil.
- Berdasarkan hasil evaluasi, tingkat pengetahuan peserta dengan kategori "Baik" meningkat secara drastis dari 40,0% (6 dari 15 peserta) pada saat peninjauan awal (*pre-test*) menjadi 93,3% (14 dari 15 peserta) pada evaluasi akhir (*post-test*).
- Peserta tidak hanya memahami konsep teoretis, tetapi juga mampu mempraktikkan gerakan dasar senam hamil untuk meminimalisasi nyeri punggung.
- Kelebihan Kegiatan ; Penggunaan metode campuran berupa penyuluhan audiovisual (LCD/Laptop), pemberian media cetak bawaan (*leaflet*), dan demonstrasi praktik langsung terbukti sangat efektif dalam mengakomodasi berbagai gaya belajar peserta (visual, auditori, dan kinestetik) dan tingginya antusiasme dan partisipasi aktif dari kelompok sasaran selama sesi diskusi, serta adanya dukungan dan komitmen penuh dari mitra strategis (Puskesmas Jakenan dan Bidan Desa Tondomulyo) yang memperlancar jalannya kegiatan.

- e. Kekurangan Kegiatan Ukuran populasi sasaran relatif kecil (15 peserta) dan cakupan wilayah yang terbatas hanya di satu desa, sehingga hasil program ini belum dapat digeneralisasi untuk populasi ibu hamil di skala kecamatan atau kabupaten.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, R., & Kusumawati, E. (2022). Pengaruh pelaksanaan kelas ibu hamil terhadap peningkatan pengetahuan tentang tanda bahaya kehamilan dan persiapan persalinan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 22-29.

Farida, & Sunarti. (2021). Waktu pelaksanaan dan efektivitas senam hamil mulai usia kehamilan 28 minggu. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(2), 45-53.

Fitriani. (2022). Adaptasi biomekanik dan pemicu nyeri lumbosakral pada masa kehamilan trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 112-118.

Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, & Jawiah. (2020). Olahraga ringan sebagai perawatan non-farmakologis pada kehamilan trimester akhir. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 12(3), 200-208.

Nisa, F., & Hidayati, L. (2021). Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan keteraturan pelaksanaan senam hamil pada trimester III. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 14(3), 88-95.

Purwati, & Agustina. (2021). Pentingnya olah tubuh dan kebugaran bagi ibu hamil dalam menjalankan rutinitas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(4), 150-156.

Sari, M. N., & Lestari, P. (2020). Edukasi dan pendampingan senam hamil dalam upaya mengurangi ketidaknyamanan fisik pada kehamilan trimester III. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(1), 45-52.

Suryani, P., & Handayani, I. (2020). Praktik latihan pernapasan, peregangan otot, dan relaksasi untuk sirkulasi darah dalam senam hamil. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(1), 30-38.

Suryani, P., & Handayani, I. (2021). Pergeseran pusat gravitasi, pembentukan postur lordosis, dan respon biomekanik pada ibu hamil. *Jurnal Asuhan Kebidanan*, 6(2), 75-82.

Wulandari, S., & Rahmawati, A. (2023). Efektivitas senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 5(2), 105-112.