

SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG SELAMA HAMIL

Syamsul Gultom

Abstrak

Senam hamil adalah olah raga yang paling populer dan banyak dilakukan oleh ibu hamil. Lazimnya pelaksanaan senam hamil di Indonesia dilakukan di rumah sakit, rumah bersalin atau tempat-tempat tertentu dengan bimbingan bidan/perawat senior atau terlatih atau guru senam hamil yang terlatih. Nyeri punggung merupakan sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri di daerah tulang punggung. Pada wanita hamil biasanya timbul antara umur kehamilan 5-7 bulan, tetapi dapat juga timbul lebih awal sekitar kehamilan minggu ke-8 hingga 12. Biasanya ini terjadi karena nyeri punggung selama hamil tidak ditangani dengan baik. Senam dapat dilakukan pada usia kehamilan 17 minggu untuk mengurangi nyeri punggung selama hamil.

Kata Kunci : *Senam hamil, nyeri punggung, wanita hamil.*

PENDAHULUAN

Nyeri punggung adalah gejala yang paling umum ditemukan pada wanita hamil. Lebih dari 50 % wanita hamil mengalami nyeri punggung. Walaupun demikian banyak wanita hamil menganggap nyeri punggung merupakan hal yang normal dialami, tidak perlu dipermasalahkan dan tidak dapat dihindarkan selama hamil sehingga mereka tidak mencari bantuan tenaga kesehatan professional untuk menanganinya (Moon et al.,

2000; Ostgaard et al, 1997 dalam Shim, Lee & Kim, 2005).

Menurut Wu et al.(2004) dalam Granath, Hellgren dan Gunnarsson (2006) nyeri punggung dikategorikan menjadi dua yaitu *pregnancy-related pelvic girdle pain* (PPP) dan *pregnancy-related low back pain* (PLBP). Sementara menurut Shim, Lee dan Kim (2005) istilah *low back pain* mencakup

Syamsul Gultom adalah dosen jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

lumbar back pain, posterior pelvic pain dan kombinasi dari keduanya.

Menurut Perkins et al. (1998) dalam Shim, Lee dan Kim (2005) nyeri punggung pada wanita hamil secara signifikan memberikan dampak yang buruk terhadap kegiatan sehari-hari dan kesejahteraan selama hamil. Penelitian sebelumnya juga melaporkan bahwa nyeri punggung mengakibatkan aktifitas sehari-hari terganggu dan peningkatan jumlah hari cuti sakit pada wanita hamil di Skandinavia (Noren et al., 1997 dalam Shim, Lee & Kim, 2005). Mens et al, 1996 dalam Shim, Lee & Kim, 2005 melaporkan bahwa lebih dari 80 % wanita hamil dengan *back pain* mengalami ketidaknyamanan dalam beraktifitas sehari-hari, kesulitan dalam melakukan pekerjaan

PEMBAHASAN

1. Nyeri punggung pada wanita hamil

Nyeri punggung selama hamil mencerminkan kebutuhan wanita akan perawatan untuk mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kesejahteraan wanita hamil. Nyeri

rumah dan bekerja. Oleh karena itu nyeri punggung pada wanita hamil perlu di cegah dan ditangani.

Penelitian yang dilakukan di Korea oleh Shim, Lee & Kim (2005) melaporkan bahwa senam yang dilakukan secara teratur 5-7 kali per minggu pada wanita hamil menunjukkan penurunan angka nyeri punggung secara signifikan setelah 12 minggu. Senam dapat dilakukan pada usia kehamilan 17 minggu. Terdapat 6 gerakan dasar senam yang di desain oleh Moon dan Choi (2001) dalam Shim, Lee & Kim (2005) untuk mengurangi nyeri punggung selama hamil. Gerakan senam tersebut yaitu *pelvic tilting, knee pull, straight leg raising, curl up, lateral straight leg raising dan kegel exercise*.

punggung merupakan sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri di daerah tulang punggung. Pada wanita hamil biasanya timbul antara umur kehamilan 5-7 bulan,

Syamsul Gultom adalah dosen jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

tetapi dapat juga timbul lebih awal sekitar kehamilan minggu ke-8 hingga 12. Nyeri punggung bahkan bisa berlangsung sampai 6 bulan setelah melahirkan. Biasanya ini terjadi karena nyeri punggung selama hamil tidak ditangani dengan baik. Beberapa keadaan yang meningkatkan nyeri punggung pada kehamilan adalah pekerjaan fisik yang berlebihan, mengangkat barang, membungkuk, atau menggendong anak, serta adanya riwayat nyeri punggung sebelum hamil.

Ada dua tipe nyeri punggung bawah pada kehamilan, yaitu tipe nyeri lumbal (pinggang bawah) dan nyeri panggul belakang. Nyeri lumbal selama hamil berlokasi di atas pinggang di garis tengah tulang belakang. Nyeri ini bisa atau tanpa penjaran ke tungkai atau kaki. Biasanya nyeri ini timbul bila wanita hamil tersebut bekerja dengan posisi duduk atau berdiri yang lama, atau melakukan pekerjaan mengangkat barang secara berulang. Otot-otot di sepanjang punggung dapat terasa tegang.

Syamsul Gultom adalah dosen jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Nyeri belakang panggul dirasakan di bawah sampai garis pinggang, dan/atau di atas tulang ekor. Nyeri ini bisa terjadi di satu sisi atau kedua sisi. Nyeri ini bisa sampai ke bokong dan di belakang paha, dan biasanya tidak menjalar sampai ke lutut tetapi dapat juga disertai dengan nyeri tulang kemaluan. Nyeri belakang panggul tersebut tidak segera pulih dengan istirahat, dan biasanya timbul rasa kaku di pagi hari. Faktor-faktor yang dapat memperberat timbulnya nyeri panggul belakang antara lain tidur yang sering berpindah-pindah posisi (miring ke kiri dan kanan bolak-balik), naik tangga, duduk dan berdiri dari tempat duduk (seperti masuk dan keluar dari mobil, bak mandi, tempat tidur), mengangkat barang, memutarakan badan, membungkukkan badan ke depan, berlari, dan berjalan berlebihan. Pekerjaan yang berkaitan dengan posisi tubuh yang lama dan ekstrem seperti duduk di depan komputer dan badan condong ke depan, berdiri dan bersandar ke meja

kerja meningkatkan risiko nyeri panggul belakang.

2. Senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung

Senam adalah olah raga yang dapat mengurangi nyeri punggung selama hamil. Penelitian yang dilakukan di Korea oleh Shim, Lee & Kim (2005) melaporkan bahwa program *Back Pain Reducing Program* (BPRP) menunjukkan penurunan angka nyeri punggung secara signifikan setelah 12 minggu. Program BPRP terdiri dari pendidikan kesehatan, pembagian pamflet, kaset video berisi demonstrasi senam, laporan kegiatan senam dan panggilan telepon. Pendidikan kesehatan berupa penjelasan tentang anatomi dan fungsi vertebra, perubahan pelvik normal selama hamil, dan postur tubuh yang tepat untuk mencegah nyeri punggung yang diberikan pada kelas antenatal. Senam dilaksanakan dirumah masing-masing secara teratur 5-7 kali per minggu. Panggilan lewat telpon dilaksanakan 1-2 kali setiap minggu untuk memberikan motivasi dan mengkaji intensitas nyeri punggung.

Terdapat 6 gerakan dasar senam yang di desain oleh Moon dan Syamsul Gultom adalah dosen jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Choi (2001) dalam Shim, Lee & Kim (2005) yang digunakan pada program untuk mengurangi nyeri punggung atau BPRP selama hamil, yaitu:

1. Pelvic Tilting

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk menguatkan otot gluteus maksimus dan mencegah hiperlordosis lumbal. Tekniknya dapat dilakukan dengan menekankan punggung pada alas sambil menegangkan otot perut dan kedua otot gluteus maksimus dan dipertahankan selama 5-10 hitungan.

2. Lutut ke dada

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meregangkan otot punggung yang tegang dan spasme. Tekniknya dapat dilakukan dengan menarik lutut ke dada bergantian semaksimal mungkin tanpa menimbulkan rasa sakit dan dipertahankan selama 5-10 detik. Dapat juga dilakukan dengan kedua lutut secara bersamaan.

3. Straight Leg Raising

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meregangkan dan menguatkan otot hamstring dan gluteus. Tekniknya

dapat dilakukan dengan cara satu lutut kanan di tekuk, kaki kiri di naikkan ke atas tanpa bantuan lengan dan tangan. Gerakan dipertahankan selama 5-10 detik dan dapat diulangi pada lutut kiri.

4. *Curl Up*

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk menguatkan otot perut dan punggung bawah. Tekniknya dapat dilakukan dengan perlahan-lahan menaikkan kepala dan leher sehingga dagu menyentuh dada, diteruskan dengan mengangkat punggung bagian atas sampai kedua tangan mencapai lutut (tangan diluruskan), sedangkan punggung bagian tengah dan bawah tetap menempel pada dasar.

5. Meregangkan tubuh bagian lateral
Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meregangkan otot lateral tubuh yang

3. Pelaksanaan senam hamil di Indonesia

Senam hamil adalah olah raga yang paling populer dan banyak dilakukan oleh ibu hamil. Lazimnya pelaksanaan senam hamil di Indonesia dilakukan di rumah sakit, rumah bersalin atau tempat-tempat tertentu dengan bimbingan

tegang. Tekniknya dapat dilakukan dengan meletakkan tangan di bawah kepala dan siku menempel pada alas, paha kanan disilangkan ke paha kiri kemudian ditarik kesamping kanan dan kiri sejauh mungkin. Gerakan ini dapat juga dilakukan dengan menyilangkan paha kiri di atas paha kanan.

6. *Kegel exercise*

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk menguatkan otot-otot dasar panggul (*pelvic floor muscles*) atau otot pubokoksigs. Tekniknya dapat dilakukan dengan cara mengencangkan otot pubokoksigs dan otot vagina seperti waktu menahan kencing selama 3 detik kemudian dikendurkan selama 3 detik.

bidan/perawat senior atau terlatih atau guru senam hamil yang terlatih. Selama senam hamil ibu dipersiapkan secara fisik maupun mental untuk persalinan yang cepat dan spontan. Gerakan – gerakan senam hamil yang dilakukan

Syamsul Gultom adalah dosen jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

bertujuan agar wanita hamil dapat menguasai teknik pernafasan, memperkuat/mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, melatih sikap tubuh selama hamil dan melatih relaksasi sempurna sehingga persalinan dapat berjalan lancar. Oleh karena itu biasanya senam hamil dimulai pada kehamilan 28-30 minggu (trimester ketiga). Gerakan-gerakan yang dilakukan pada senam hamil di rumah sakit dan klinik bersalin yaitu :

1. Duduk bersila

Merupakan sikap yang paling baik dilakukan wanita hamil terutama pada saat kehamilan sudah mencapai usia 7 bulan. Duduk bersila akan menyokong dinding perut beserta isinya, termasuk janin sehingga kedudukan janin akan lebih baik.

2. Senam anti-odem

Odem atau bengkak biasanya terjadi pada pergelangan dan jari-jari kaki. Hal ini terjadi karena ada tekanan dari perut sehingga sirkulasi pembuluh darah tidak lancar. Senam ini juga berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah.

Gerakan dilakukan dengan posisi berbaring, kedua telapak kaki sejajar. Pergelangan kaki diputar ke atas dan ke bawah selama beberapa kali. Kemudian ditekuk dengan kencang ke arah dalam dan diangkat lagi, begitu terus beberapa kali. Selanjutnya kedua telapak kaki berhadapan dengan jarak 20 cm, lalu diputar ke arah dalam dan luar beberapa kali.

3. Pernapasan perut

Pernapasan perut berguna untuk melenturkan otot-otot abdomen. Gerakan dilakukan dengan menekuk kedua kaki, meletakkan kedua tangan di atas perut, kemudian menarik napas melalui hidung dengan mulut tertutup dan menghembuskannya melalui mulut. Dilakukan perlahan-lahan selama 10-15 kali.

4. Pernapasan iga

Pernapasan iga berguna untuk menyuplai oksigen ke paru-paru ibu maupun janin. Gerakan dilakukan dengan meletakkan kedua tangan di atas iga dengan siku menekuk. Kemudian menarik napas melalui hidung dengan mulut tertutup dan

Syamsul Gultom adalah dosen jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

menghembuskannya melalui mulut. Dilakukan beberapa kali.

5. *Pernapasan dada*

Pernapasan dada berfungsi untuk memperlancar sirkulasi uteroplasenta dan persiapan persalinan. Gerakan dilakukan dengan meletakkan kedua telapak tangan diatas dada dengan posisi jari-jari tangan kanan dan kiri bertemu. Kemudian menarik dan menghembuskan napas dengan mulut terbuka. Dilakukan beberapa kali.

6. *Senam anti-ambeien*

Gerakan ini untuk melenturkan otot-otot sekitar anus sehingga tidak terjadi hemoroid. Gerakan dilakukan dengan posisi berbaring. Kedua tangan diletakkan di samping kanan dan kiri badan, kedua kaki agak ditekuk. Kemudian menarik napas panjang dan mengerutkan bokong. Selanjutnya mengangkat bokong setinggi-tingginya selama 6 hitungan setelah itu diturunkan perlahan-lahan.

7. *Senam anti-kram*

Gerakan ini bertujuan untuk menghindari kram pada kaki.

Kedua tangan lurus ke depan dan

berpegangan pada kayu penopang. Pandangan ke depan, menarik napas panjang, menundukkan kepala selama 3 hitungan, kemudian secara perlahan menurunkan badan (jongkok). Selanjutnya bokong diangkat dengan tumit tetap menapak pada lantai.

8. *Tidur rileks.*

Posisi badan agak miring, salah satu telapak tangan menyangga kepala (fungsinya seperti bantal), tangan yang lain rileks dan salah satu kaki ditekuk.

9. *Senam anti-sungsang*

Dilakukan di usia kehamilan lebih dari 7 bulan. Manfaatnya agar posisi kepala janin kembali di bawah. Gerakan dilakukan seperti orang sujud dengan kedua tangan diletakkan disamping, lalu menengok 10 menit ke kanan dan 10 menit ke kiri sambil nungging.

Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh ibu hamil selama melakukan senam :

Syamsul Gultom adalah dosen jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

- a. Sebaiknya senam dilakukan rutin 3 kali tiap minggu
- b. Hindari fleksi dan ekstensi pada sendi yang berlebihan
- c. Hindari perubahan posisi yang cepat dan tiba-tiba karena sendi tidak stabil
- d. Lakukan pemanasan sebelum latihan inti selama kurang lebih 5 menit
- e. Perhatikan perubahan posisi dari tidur ke berdiri untuk mencegah hipotensi ortostatik
- f. Sebelum senam yakinkan ibu sudah mengonsumsi cairan yang adekuat untuk menghindari dehidrasi selama latihan
- g. Minum 2-3 gelas cairan akan menolong ibu dari dehidrasi selama senam
- h. Intake makanan harus tinggi kalori dan tinggi protein
- i. Gunakan bra yang meopang dan sepatu yang supportif serta pakaian yang menyerap keringat
- j. Hentikan senam apabila ibu mengalami rasa nyeri pada perut akibat kontraksi otot-otot perut atau timbul gejala keringat dingin, pusing disertai penglihatan berkunang-kunang, sesak napas dan tampak kelelahan atau perdarahan pervaginam
- k. Pendinginan dalam senam penting untuk mengembalikan pernapasan, nadi dan metabolisme kembali normal
- l. Diperlukan istirahat selama 10 menit setelah latihan

Panduan khusus yang harus diperhatikan selama ibu melakukan senam hamil :

- a. Ukur nadi ibu setiap 10- 15 menit
- b. Selama latihan nadi tidak boleh lebih dari 140 kali/menit, jika terjadi, istirahatkan ibu sampai nadi maksimal 90 kali/menit
- c. Waktu latihan dalam satu periode tidak lebih dari 15 menit, istirahat 2-3 menit kemudian lanjutkan
- d. Suhu ibu tidak boleh 38 derajat celcius atau lebih

Syamsul Gultom adalah dosen jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

KESIMPULAN

Nyeri punggung adalah gejala yang paling umum ditemukan pada wanita hamil. Nyeri punggung selama hamil memberikan dampak buruk terhadap kegiatan sehari-hari dan kesejahteraan wanita hamil. Nyeri punggung juga menyebabkan wanita hamil merasa tidak nyaman dalam bekerja.

Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung selama hamil adalah menyarankan dan mengajarkan wanita hamil untuk melakukan senam hamil secara teratur. Pelaksanaan senam hamil dapat dilakukan di rumah masing-masing, di klinik bersalin atau di rumah sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, Lowdermilk, Jensen & Perry. (1995). *Maternity Nursing. 4th ed.* Alih bahasa Maria A. Wijayarini dan Peter I. Anugerah. Jakarta : EGC
- Garshasbi, A. & Zadeh, S.F. (2005). The effect of exercise on the intensity of low back pain in pregnant women. *International Journal of Gynecology and Obstetrics.* Vol. 88, pg 271 – 275
- Granath, A.B., Hellgren, M.S.E. & Gunnarsson, R.K. (2006). Water aerobics reduces sick due to low back pain during pregnancy. *Journal of Obstetrics, Gynecology and Neonatal Nursing* . Vol. 35, pg 465 – 471
- Perkins, J., Hammer, R.L. & Loubert, P.V. (1998). Identification and management of pregnancy-related low back pain. *Journal of Nurse-Midwifery.* Vol. 43, pg 331 – 340
- Pilliteri, A. (1999). *Maternal and childhealth nursing. Care of the childbearing and childrearing family.* 3rd ed. Philadelphia : Lippincott
- Shim, M.J., Lee, Y.S., Oh, H.E. & Kim, J.S. (2007). Effects of a back-pain-reducing program during pregnancy for Korean women: A non-equivalen control-group pretest-posttest study. *International Journal of Nursing Studies.* Vol. 44, pg 19 – 28
- Wong, D.L., Perry, S.E. & Hockenberry, M.J. (2002). *Maternal Child Nursing Care.* 2nd ed. St. Louis : Mosby