

Pengaruh Penerapan Senam Maryam terhadap Penurunan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III

Raudatul Hikmah ¹, Qurratul Faizah ², Eliyawati ³

^{1,3} Universitas Ibrahimy

² Puskesmas Banyuputih, Situbondo

Email: ^{1*}r.hikmah15@gmail.com, ²ibrafahreza9@gmail.com, ³eliyawatimeira1988@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: r.hikmah15@gmail.com

Article History:

Received Dec 1st, 2025

Accepted Jan 5th, 2026

Published Jan 19th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah merupakan suatu rasa tidak nyaman yang sering ditemui pada ibu hamil trimester ketiga dikarenakan adanya perubahan struktur tubuh ibu akibat bertambahnya usia kehamilan, postur tubuh wanita berubah untuk mengkompensasi berat rahim yang semakin membesar, bahu akan tertarik ke belakang akibat dari pembesaran perut yang menonjol. Salah satu intervensi nonfarmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri punggung bawah adalah senam Maryam. Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan desain pendekatan One Group Pre test - Post test Design. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung bawah di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang, diambil dengan teknik purposive sampling. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil: Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester ketiga mengalami nyeri ringan 80,0%, nyeri sedang 3,3%, nyeri berat 6,7% dan tidak nyeri 10,0%. Sedangkan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa Senam Maryam berpengaruh dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga dengan nilai $p < 0,000$. Hal ini berarti propabilitas < taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$), dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulan: Ada pengaruh penerapan senam Maryam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga.

Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester Ketiga, Nyeri Punggung Bawah, Senam Maryam

Abstract

Background: Low back pain is a discomfort that is often encountered in third trimester pregnant women due to changes in the mother's body structure due to increasing gestational age, the woman's posture changes to compensate for the weight of the growing uterus, the shoulders will be pulled back as a result of prominent abdominal enlargement. One of the non-pharmacological interventions to reduce the intensity of low back pain is Maryam gymnastics. Objective: This study is to determine the effect of pregnant gymnastics on reducing low back pain in third trimester pregnant women. Methods: This study is a pre-experimental research design with a One Group Pre test - Post test Design approach. The sample of this study were third trimester pregnant women who experienced low back pain at the Banyuputih Health Center, Situbondo Regency. The number of samples in this study was 30 people, taken using purposive sampling technique. The analysis used was univariate and bivariate analysis using the Wilcoxon test. Results: Based on the results showed that most third trimester pregnant women experienced mild pain 80.0%, moderate pain 3.3%, severe pain 6.7% and no pain 10.0%. While the Wilcoxon test showed that Maryam's Gymnastics had an effect on reducing low back pain in third trimester pregnant women with p value < 0.000 . This means propability < level of significance ($\alpha=0.05$), thus H_0 is rejected and H_1 is

accepted. Conclusion: There is an effect of the application of Maryam gymnastics on reducing low back pain in third trimester pregnant women.

Keyword : *Third Trimester Pregnant Women, Low Back Pain, Gymnastics Maryam*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah serangkaian peristiwa, biasanya meliputi pembuahan, implantasi, pertumbuhan embrio, pertumbuhan janin, dan akhir kehamilan. Ketika sperma bertemu sel telur, awal kehamilan dimulai. Setiap kehamilan selalu didahului oleh konsep pembuahan dan nidasi ini [1]. Kehamilan adalah periode yang dimulai dari konsepsi hingga kelahiran janin. Kehamilan normal berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, yaitu trimester pertama kehamilan dari 0-14 minggu, trimester kedua kehamilan dari 14-28 minggu, dan trimester ketiga kehamilan dari 28-42 minggu [2]. Ketidaknyamanan kehamilan pada ibu hamil menurut (Prawirohardjo, 2017), Ketidaknyamanan TM I meliputi ngidam, keputihan, mual dan muntah, pusing/sakit kepala, mudah lelah, susah tidur, sering berkemih, ketidaknyamanan trimester kedua dan ketiga, wasir, sembelit, varises, gatal, nyeri ulu hati, perut kembung, nyeri pinggang.

Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis. Perubahan ini seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang dirasakan berbeda di setiap trimester kehamilan. Beberapa perubahan tubuh menyebabkan ketidaknyamanan, terutama di trimester ketiga, seperti sering buang air kecil, sesak napas, nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri ulu hati, sembelit, insomnia, kesulitan bernapas, ketidaknyamanan perineum, kram otot betis, varises, pembengkakan pergelangan tangan, kaki, dan kelelahan [3], Kontraksi, ketidakstabilan emosi, dan peningkatan kecemasan. Berat badan bertambah, fundus uteri membesar, dan perut membesar. [4].

Menurut Manyozo [5], Prevalensi nyeri punggung bawah selama kehamilan tentu bervariasi di setiap sub-wilayah. Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, Eropa, dan beberapa wilayah Afrika, prevalensi nyeri punggung bawah yang terjadi pada ibu hamil berkisar antara 30%-78%, yang disebabkan oleh usia kehamilan, aktivitas berat, dan pola aktivitas. Sekitar 50% wanita mengalami nyeri punggung bawah dan 10% mengalami nyeri punggung bawah kronis yang dimulai selama kehamilan [6]. Sementara itu, di Indonesia, insiden nyeri punggung bawah selama kehamilan berkisar antara 20-90% dan terus meningkat setiap tahunnya seiring dengan laju pertumbuhan penduduk. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil biasanya dimulai sejak usia kehamilan 22 minggu dan mencapai puncaknya pada trimester terakhir kehamilan [7].

Berdasarkan hasil penelitian [8] Ibu hamil trimester ketiga dengan keluhan nyeri punggung bawah sebelum diberikan senam Maryam adalah nyeri ringan 14%, nyeri sedang 78% dan nyeri berat 7%. Setelah diberikan senam Maryam nyeri ringan 8%, nyeri sedang 14% dan nyeri berat 0%. Sehingga hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga mengalami penurunan setelah dilakukan senam Maryam [9].

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam maryam dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Widiani [10] yang berjudul Pengaruh Senam Maryam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Sukawati, ditemukan bahwa ada pengaruh senam maryam terhadap tingkat stres ibu hamil trimester III di Kecamatan Sukawati.

Terapi nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi untuk mengatasi nyeri punggung bawah yang dilakukan secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan terapi non-farmakologis, tetapi farmakologis lebih mahal dan berpotensi menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin. Sementara itu, metode pengurangan nyeri non-farmakologis dapat dilakukan dengan latihan gerak tubuh (senam), pijat, sentuhan terapeutik, imajinasi terbimbing, hidroterapi, akupresur, dan akupunktur. Terapi non-farmakologis memiliki keunggulan lebih murah, lebih sederhana, efektif, dan tidak menimbulkan efek samping [11]. Ibu hamil perlu memenuhi kebutuhan dasarnya selama masa kehamilan secara holistik (pikiran, tubuh dan jiwa) untuk mencegah kecemasan dan mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama masa kehamilan [12]. Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, senam Maryam saat ini sudah memiliki berbagai macam metode, salah satunya adalah senam Maryam [13].

Senam Maryam memenuhi ketiga aspek holistik dan dapat menjadi salah satu upaya pengembangan KIH di Indonesia. Metode senam Maryam untuk ibu hamil telah diperkenalkan dan diterapkan. Senam Maryam terdiri dari gerakan-gerakan dasar Maryam yang dimodifikasi dengan postur ruku, sujud, dan duduk yang menyerupai posisi duduk tawarruk dalam salat disertai dzikir. [14]. Berdasarkan penelitian juga disebutkan bahwa senam Maryam dapat melancarkan peredaran darah, mengurangi kram dan bengkak pada kaki, melatih otot perut dan panggul, mengurangi rasa cemas dan stres, mengurangi risiko gangguan pencernaan, meningkatkan energi, mengatasi susah tidur, membangun suasana hati yang baik, mengurangi rasa tidak nyaman saat hamil, membantu tubuh mempersiapkan persalinan, dan merelaksasi tubuh [15]. Senam Maryam merupakan salah satu terapi nonfarmakologis, di mana senam Maryam dapat mengurangi ketidaknyamanan, terutama bagi ibu hamil trimester ketiga yang mengalami perubahan fisiologis akibat kehamilannya. Oleh karena itu, penerapan senam Maryam sebagai terapi perlu dibuktikan secara ilmiah, sehingga dalam penelitian ini dilakukan eksperimen mengenai pengaruh penerapan senam Maryam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga [16].

Dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Banyuputih, hasil wawancara dengan ibu hamil trimester ketiga yang melakukan Ante Natal Care dari 10 ibu hamil trimester ketiga terdapat 8 ibu hamil yang tidak melakukan senam maryam merasakan nyeri punggung bawah. sedangkan 2 ibu hamil mengatakan tidak ada keluhan pada kehamilan trimester ketiga. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengangkat judul penelitian “Pengaruh Penerapan Senam Maryam terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain menggunakan metode pra-eksperimen dengan rancangan one group pretest posttest design. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan purposive sampling. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dan variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan senam Maryam pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden ibu hamil dengan teknik purposive sampling berdasarkan asumsi peneliti Sugiyono (2017) yang menyatakan bahwa metode ini digunakan apabila populasi yang ada terlalu besar atau tidak memungkinkan untuk diambil semuanya, sehingga perlu diambil sampel yang dapat mewakili populasi. Dalam hal ini jumlah

populasi ibu hamil di Puskesmas Banyuputih sebanyak 150 orang, adapun sebagian ibu hamil tidak dapat mengikuti senam hamil karena termasuk dalam kategori ibu hamil beresiko. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo pada bulan Agustus sampai dengan September 2024. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner dan lembar observasi sebagai instrumen atau alat ukur penelitian dan data yang diambil adalah data primer dan data sekunder. Penelitian ini menggunakan analisis bivariat karena untuk mengetahui pengaruh penerapan senam Maryam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo Analisis uji statistik menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan program komputer SPSS dengan tingkat signifikansi (α) = 0,05. Ha diterima apabila nilai $p < 0,05$ maka terdapat pengaruh penerapan senam Maryam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo dan Ha ditolak apabila nilai $p > 0,05$ yang artinya tidak terdapat pengaruh penerapan senam Maryam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Banyuputih, Kabupaten Situbondo (n=30 orang)

No	Usia Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	< 20 tahun	1 orang	3,3
2	20 - 35 tahun	29 orang	96,7
3	> 35 tahun	0 orang	0,0
Total		30 orang	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun, yaitu 29 orang (96,7%). Sedangkan yang berusia <20 tahun sebanyak 1 orang (3,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Kehamilan (paritas) Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo (n=30 orang)

No	Paritas Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Primigravida	17 orang	56,7
2	Multigravida	13 orang	43,3
3	Grandemultigravida	0 orang	0,0
Total		30 orang	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar responden merupakan kehamilan pertama yaitu sebanyak 17 orang (56,7%) dan kurang dari separuh responden pada karakteristik paritas dengan kehamilan ke 2 – 3 yaitu sebanyak 13 orang (43,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo (n=30 orang)

No	Pekerjaan Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	IRT	25 Orang	83,3
2	PNS	1 Orang	3,3
3	Wiraswasta	4 Orang	13,3
Total		30 Orang	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3, lebih dari separuh responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga (IRT), yaitu 25 orang (83,3%). Sementara itu, yang berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS) sebanyak 1 orang (3,3%) dan wiraswasta sebanyak 4 orang (13,3%).

Tabel 4. Skala nyeri punggung sebelum penerapan senam Maryam pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo (n=30 orang)

No	Skala nyeri (pre test)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
0	Tidak nyeri	0 Orang	0,0
1	Nyeri Ringan	7 Orang	23,3
2	Nyeri Sedang	19 Orang	63,3
3	Sakit parah	4 Orang	13,3
Total		30 Orang	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah sebelum penerapan senam Maryam yaitu sebanyak 19 orang (63,3%) dengan nyeri sedang, sebanyak 7 orang (23,3%) dengan nyeri ringan, sedangkan sebanyak 4 orang (13,3%) mengalami nyeri punggung bawah.

Tabel 5. Skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah penerapan senam Maryam di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo (n=30 orang)

No	Skala nyeri (post test)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
0	Tidak nyeri	3 Orang	10,0
1	Nyeri Ringan	24 Orang	80,0
2	Nyeri Sedang	1 Orang	3,3
3	Sakit parah	2 Orang	6,7
Total		30 Orang	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5 menunjukkan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah penerapan senam Maryam mengalami penurunan yaitu 3 orang (10,0%) tidak mengalami nyeri punggung bawah, 24 orang (80,0%) mengalami nyeri ringan, 1 orang (3,33%) merasakan nyeri sedang dan 2 orang (6,7%) masih nyeri berat.

Tabel 6. Perbedaan skala nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah penerapan senam Maryam pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo (n=30 orang)

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test Pain Scale	Negative Ranks	29 ^a	15.00	435.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Pre-Test Pain Scale	Ties	1 ^c		
	Total	30		

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 6 menunjukkan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah penerapan senam Maryam mengalami penurunan nyeri punggung bawah sangat signifikan yaitu sebanyak 29 orang (96,7%) sedangkan sebanyak 1 orang (3,3%) terjadi penurunan nyeri punggung bawah namun tetap dalam kategori yang sama yaitu nyeri berat.

Tabel 7. Hasil uji Wilcoxon skala nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah penerapan senam Maryam pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo (n=30 orang)

Test Statistics ^a	
Post-Test Pain Scale - Pre-Test Pain Scale	
Z	-4.760 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS, 2024

Berdasarkan tabel 7 yang menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon, diketahui bahwa hasil Asymp. Sig. (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa "Hipotesis diterima". Artinya, ada efek yang signifikan pada penurunan nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah penerapan senam Maryam selama 3x seminggu selama 2 minggu pada ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung bawah. Jadi dapat dikatakan bahwa "Ada efek penerapan senam Maryam dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga".

Sub-pembahasan akan membahas interpretasi hasil penelitian dengan tinjauan pustaka dan hasil-hasil relevan mengenai "Pengaruh penerapan senam Maryam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Banyuputih, Kabupaten Situbondo". Sesuai dengan tujuan penelitian, akan dibahas sebagai berikut:

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo

Berdasarkan temuan tersebut, sebagian besar responden, atau 90% responden, berusia antara 20-35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan sebaiknya merencanakan kehamilan antara usia 20 dan 35 tahun. Usia ini merupakan usia yang aman untuk melahirkan, dan saat terbaik untuk hamil

adalah sekarang. Masalah kehamilan sering terjadi pada perempuan di bawah usia 20 tahun dan di atas 35 tahun, dan hal ini dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Salah satu faktor risiko nyeri punggung bawah adalah usia. Semakin muda calon ibu, semakin tinggi risiko mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan [17]

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun, yaitu 29 orang (96,7). Menurut peneliti, usia 20-35 tahun merupakan usia produktif bagi suami istri untuk hamil dan memiliki keturunan, namun pada kenyataannya, pada trimester ketiga, ibu hamil usia 20-35 tahun mengalami nyeri punggung bawah akibat perubahan hormon, aktivitas berlebihan, dan perubahan postur tubuh yang menyebabkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga.

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Kehamilan (paritas) Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo

Menurut Amiel [18] dan Ningsih [19] Ibu hamil dengan paritas tinggi cenderung memiliki pengalaman dan pengetahuan yang lebih baik tentang kehamilannya dibandingkan dengan ibu yang tidak memiliki pengalaman, sehingga ibu dengan paritas tinggi lebih mampu mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung bawah pada kehamilannya saat ini. Hal ini juga didukung oleh penelitian Rahayu [20] tentang nyeri punggung bawah pada ibu hamil ditinjau dari mekanika tubuh dan paritas di Desa Ketanen Kabupaten Gresik ditemukan bahwa ada hubungan antara paritas dengan kejadian nyeri punggung bawah pada kehamilan dan secara statistik tidak signifikan ($p=0,770$).

Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden merupakan ibu hamil primigravida sebanyak 17 orang (56,7%). Menurut asumsi peneliti bahwa ibu hamil primigravida merupakan pengalaman pertama dalam kehamilan, sehingga banyak dari mereka yang belum mengetahui bagaimana cara mengatasi masalah ketidaknyamanan kehamilan yang akhirnya menimbulkan nyeri pinggang bawah sedang hingga berat. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam Maryam. Senam Maryam merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik, untuk persalinan yang cepat, aman dan spontan. Hal ini diperkuat dengan teori yang menyatakan bahwa senam Maryam dapat mengurangi berbagai gangguan yang umumnya terjadi selama kehamilan seperti pelebaran pembuluh darah (varises), nyeri punggung dan nyeri otot serta sendi, meningkatkan stamina, yang sangat diperlukan selama persalinan, serta menguatkan dan mengencangkan otot-otot yang paling terpengaruh oleh kehamilan: otot panggul, otot perut, dan otot pinggang.

3) Karakteristik Jumlah responden berdasarkan riwayat pekerjaan ibu hamil trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo

Menurut Sagitarini [21] (Sagitarini, 2019) seseorang yang bekerja akan memiliki pengetahuan yang lebih luas daripada mereka yang tidak bekerja, dan memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi termasuk kesehatan, sehingga pengetahuan dan pengalaman mereka lebih banyak. Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (IRT), yaitu 25 orang (83,3%). Menurut asumsi peneliti bahwa ibu hamil yang bekerja dapat memiliki informasi yang lebih baik dan pandangan yang cukup luas tentang senam hamil. Namun, dari data yang diperoleh di Puskesmas Banyuputih, mayoritas ibu hamil trimester ketiga yang tidak bekerja (ibu rumah tangga) berpartisipasi dalam senam hamil. Peneliti juga berasumsi bahwa ibu hamil yang tidak bekerja (IRT) memiliki lebih banyak waktu di rumah sehingga dapat mempraktikkan senam Maryam yang peneliti ajarkan untuk mengurangi nyeri punggung bawah.

- 4) Tingkat nyeri punggung bawah sebelum penerapan senam Maryam pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo.

Nyeri pinggang bawah pada ibu hamil biasanya mulai terasa sejak usia kehamilan 22 minggu dan akan mencapai puncaknya pada trimester akhir kehamilan [7]. Selama kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang terjadi terkadang menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bawah [10]

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah sebelum penerapan senam Maryam, yaitu 19 responden (63,3%) nyeri sedang, 7 responden (23,3%) nyeri ringan sedangkan 4 responden lainnya (13,3%) mengalami nyeri punggung bawah berat. Menurut peneliti, nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil trimester ketiga dapat disebabkan oleh aktivitas yang berlebihan, sehingga dapat menyebabkan kelelahan yang dapat menimbulkan nyeri pada pinggang. Selain itu, nyeri punggung bawah yang terjadi pada kehamilan trimester ketiga disebabkan oleh pembesaran rahim, pusat gravitasi akan bergerak maju sehingga ibu hamil pada trimester ketiga harus menyesuaikan posisi mereka untuk menjaga keseimbangan.

- 5) Tingkat nyeri punggung bawah setelah penerapan senam Maryam pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo.

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam Maryam. Senam Maryam merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik menghadapi persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Hal ini diperkuat oleh teori bahwa senam dapat mengurangi berbagai gangguan yang umumnya terjadi selama kehamilan seperti pelebaran pembuluh darah (varises), nyeri punggung, serta nyeri otot dan sendi, meningkatkan stamina yang sangat dibutuhkan selama persalinan, dan memperkuat serta mengencangkan otot-otot yang paling rentan selama kehamilan: otot panggul, otot perut, dan otot pinggang.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga setelah penerapan senam Maryam mengalami penurunan yaitu 3 responden (10,0%) tidak mengalami nyeri punggung bawah, 24 responden (80,0%) mengalami nyeri ringan, 1 orang (3,33%) merasakan nyeri sedang dan 2 responden (6,7%) masih dalam nyeri berat. Menurut peneliti, senam Maryam dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga dengan durasi senam hamil Maryam selama 30 menit minimal 2-3 kali seminggu dan dilakukan minimal 2 minggu dan harus dilakukan sesuai SOP agar manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal dan ibu dapat menjalani kehamilannya dengan nyaman.

- 6) Pengaruh penerapan senam Maryam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo.

Senam Maryam merupakan salah satu terapi nonfarmakologis, dimana senam Maryam dapat mengurangi nyeri punggung bawah terutama pada ibu hamil trimester ketiga yang mengalami perubahan fisiologis akibat kehamilannya. Oleh karena itu, penerapan senam Maryam sebagai terapi perlu dibuktikan secara ilmiah sehingga pada penelitian ini dilakukan eksperimen mengenai pengaruh penerapan senam Maryam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga. Senam Maryam memenuhi ketiga aspek holistik tersebut dan dapat menjadi salah satu upaya pengembangan KIH di Indonesia. Metode senam Maryam untuk ibu hamil telah diperkenalkan dan diterapkan. Senam Maryam ini terdiri dari gerakan-gerakan dasar senam hamil yang dimodifikasi dengan postural ruku', sujud, dan duduk yang menyerupai posisi duduk tawarruk dalam shalat disertai

dzikir [14]. Senam Maryam efektif mengurangi nyeri punggung bawah karena senam Maryam merupakan rangkaian latihan fisik untuk melemaskan ligamen dan otot panggul, sehingga mengurangi terjadinya perdarahan saat persalinan. Dalam senam Maryam terdapat gerakan-gerakan yang dapat memperkuat otot dan ligamen di punggung, sehingga senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah [7].

Peningkatan b-endorfin telah terbukti berkaitan erat dengan penurunan rasa sakit, peningkatan daya ingat, peningkatan nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah, dan pernapasan. Penelitian juga menunjukkan bahwa senam Maryam dapat melancarkan sirkulasi darah, mengurangi kram dan pembengkakan kaki, melatih otot perut dan panggul, mengurangi kecemasan dan stres, mengurangi risiko gangguan pencernaan, meningkatkan energi, mengatasi insomnia, membangun suasana hati yang baik, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, membantu tubuh mempersiapkan persalinan, dan merelaksasi tubuh [13].

Tabel 6 menunjukkan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga setelah penerapan senam Maryam mengalami penurunan nyeri punggung bawah yaitu sebanyak 29 orang (96,7%) sedangkan 1 orang (3,3%) mengalami penurunan nyeri punggung bawah namun tetap pada kategori yang sama yaitu nyeri berat. Berdasarkan tabel 7 menunjukkan uji statistik menggunakan uji Wilcoxon, diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”, artinya “Ada pengaruh penerapan senam Maryam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo”.

Begitu pula pada penelitian yuni Fitriana [15] yang menyatakan bahwa penurunan kortisol pada kelompok intervensi membuktikan bahwa senam Maryam memberikan efek relaksasi melalui gerakan sholat dan dzikir. Saat tubuh rileks akan terjadi penurunan rasa cemas dan efek relaksasi dari senam Maryam memberikan dampak yang signifikan bagi ibu hamil untuk mengurangi ketegangan otot, dan nyeri pinggang. Menurut peneliti, pengaruh senam Maryam terhadap penurunan nyeri pinggang yang dirasakan ibu hamil trimester ketiga dikarenakan kepatuhan ibu hamil dalam melakukan gerakan senam Maryam sesuai SOP dan mengikuti petunjuk bidan dan peneliti, ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri pinggang juga melakukan senam Maryam dengan durasi 30 menit yang dilakukan 3 kali seminggu selama 2 minggu berturut-turut. Senam Maryam dengan gerakan yang sederhana dan ringan membuat ibu hamil mudah untuk melakukannya dan mengingat senam Maryam ini membuat ibu hamil trimester ketiga merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat dari senam Maryam. Salah satu manfaat dari senam Maryam adalah dapat meringankan gejala nyeri pinggang bawah, karena dalam senam Maryam terdapat gerakan-gerakan yang dapat membuat elastisitas otot untuk kebugaran. Selain itu, dengan melakukan senam Maryam mampu melepaskan b-endorfin dalam tubuh, dimana fungsi b-endorfin adalah sebagai obat penenang dan dapat mengurangi nyeri pinggang bawah pada ibu hamil. Manfaat lain yang dirasakan saat senam Maryam adalah badan terasa ringan, badan terasa lebih segar dan tidak mudah lelah, membuat pikiran dan hati lebih dekat kepada Allah SWT sebagai pemberi hidayah dari segala keputusan, dan dapat diamalkan saat shalat seperti pada gerakan ruku', sujud, tawarru' serta diiringi dengan dzikir dan istigfar.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Pengaruh Penerapan Senam Maryam terhadap Penurunan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo” dapat disimpulkan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang bawah sebelum penerapan senam Maryam menunjukkan hasil sebanyak 19 orang (63,3%) merasakan nyeri sedang, ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang bawah sesudah penerapan senam Maryam menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yaitu sebanyak 24 orang (80%) mengalami nyeri ringan dan Terdapat pengaruh penerapan senam Maryam terhadap penurunan nyeri pinggul pada ibu hamil trimester III dengan nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. . Astuti and E. Sulastri, “Peningkatan Pengetahuan Kehamilan, Persalinan, dan Nifas Yang Sehat Melalui Kelas Ibu Hamil,” Universitas Muhammadiyah, 2019.
- [2] Aspiani and R. Yuli, *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Info Media, 2017.
- [3] D. A. Ningsih, S. Romlah, and U. N. Kholifah, “Improving Health Information Of Pregnant Mothers With The Islamic Family Approach Through The Recognition Of Anemia Signs,” *Community Serv. J. Indones.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–7, 2022.
- [4] I. H. Pudji Suryani, “Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga,” *J. Bidan*, vol. IV, no. 1, 2018.
- [5] S. D. Manyozo, T. Nesto, P. Bonongwe, and A. S. Muula, “Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi,” *Malawi Med. J.*, vol. 31, no. 1, pp. 71–76, Mar. 2019, doi: 10.4314/mmj.v31i1.12.
- [6] A. B. Ahsaniyah, N. Purnamasari, N. Hasbiah, and N. A. Irwan, “Efektivitas Stability Ball Exercise Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pinggang Selama Kehamilan,” *J. Fisioter. dan Rehabil.*, vol. 6, no. 2, pp. 67 – 73, 2022, doi: <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v6i2.160>.
- [7] V. Lestaluhu, “Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung,” *J. Kebidanan*, vol. 2, no. 2, pp. 96–103, 2022, doi: 10.32695/jbd.v2i2.406.
- [8] N. Y. Susanti and N. K. Putri, “Pengembangan Senam Hamil Dan Pengaruhnya Terhadap Pengurangan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Development of Pregnant Gymnastic and Its Effect on Reducing Waist Pain Complaints in Mother Pregnancy Third Trimester,” *Februari*, vol. 2019, no. 1, pp. 45–49, 2019.
- [9] D. A. Ningsih, U. N. Kholifah, S. Susiana, S. Silaturrohmi, S. H. Musyarrofah, and S. Nurhidayati, “Kelas Ibu Hamil Bernuansa Islami dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Janin,” *Poltekita J. Pengabd. Masy.*, vol. 3, no. 4, pp. 732–739, 2022, doi: 10.33860/pjpm.v3i4.1197.
- [10] N. N. A. Widiani and N. W. Noviani, “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III,” *Din. Kesehat. J. Kebidanan dan Keperawatan*, vol. 11, no. 2, pp. 2549–4058, 2020, doi: 10.33859/dksm.v11i2.630.
- [11] Perry and Potter, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktek. Edisi 4. Alih bahasa Renata Komalasari*. Jakarta: EGC, 2022.

- [12] D. A. Ningsih, Y. M. Sari, and U. Masiroh, "Maintaining A Healthy Living Spirit For Pregnant And Breastfeeding Mothers In The Covid-19 Pandemic," *J. Pengabd. Masy. Kesehat. Stikes Pemkab Jombang*, vol. VIII, no. 1, pp. 94–98, 2022, [Online]. Available: <https://www.journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/1038>
- [13] W. Yuni Fitriana, Era Revika, "Implementasi Undang-Undang No 4 Tahun 2019 Tentang kebidanan dalam kemanfaatan senam maryam pada kehamilan di masa pandemi," *J. Ilm. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 2, no. 1, 2023.
- [14] M. Erisna, R. Runjati, A. Kartini, M. Azam, and D. K. Mulyantoro, "The Impact of Maryam Exercise Towards the Stress Level and Cortisol Serum Level among Primiparous Pregnant Women," *Int. J. Nurs. Heal. Serv.*, vol. 3, no. 5, pp. 598–607, 2020, doi: 10.35654/ijnhs.v3i5.338.
- [15] Y. Fitriana and E. Revika, "Pendampingan Ibu Hamil menuju Persalinan Nyaman dengan rutin Senam Maryam Selama Pandemi," *Indones. Berdaya*, vol. 3, pp. 425–434, Jun. 2022, doi: 10.47679/ib.2022260.
- [16] D. A. Ningsih, C. Chairiyah, and Y. K. Wardani, "Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil menuju Persalinan yang Nyaman dengan Senam Maryam dan Penyuluhan Persiapan Laktasi," *JPPM (Jurnal Pengabd. dan Pemberdaya. Masyarakat)*, vol. 8, no. 2, p. 219, 2024, doi: 10.30595/jppm.v8i2.21123.
- [17] Carvalho *et al.*, "Low back pain during pregnancy. Rev Bras Anesthesiol," vol. 67, no. 3, pp. 266–270, 2017, doi: 10.1016/j.bjan.2016.03.002.
- [18] R. T. Amiel Castro, V. Glover, U. Ehler, and T. G. O'Connor, "Antenatal psychological and socioeconomic predictors of breastfeeding in a large community sample.," *Early Hum. Dev.*, vol. 110, pp. 50–56, Jul. 2017, doi: 10.1016/j.earlhumdev.2017.04.010.
- [19] D. A. Ningsih, "Pengembangan Modul 'Peduli Ibu Hamil' Di Desa Sumberejo Banyuputih Situbondo," *JOMIS (Journal Midwifery Sci.)*, vol. 4, pp. 55–62, 2020, [Online]. Available: <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/1073>
- [20] N. A. P. Rahayu, R. Rafika, L. Suryani, and H. Hadriani, "Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Bidan Cerdas*, vol. 2, no. 3, pp. 139–146, 2020, doi: 10.33860/jbc.v2i3.89.
- [21] P. noviana Sagitarini, "Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III Di Rsia Puri Bunda," *J. Ris. Kesehat. Nas.*, vol. 3, no. 2, pp. 24–27, 2019, doi: 10.37294/jrkn.v3i2.163.