

**PENGARUH *PRENATAL EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
USIA KEHAMILAN 5-8 BULAN
DI BPM RIRIN YUNIANI DAN BPM ATIH SUMIYATI**

Wahyu Wulanjari*, Indarwati**, Yudha Wahyu Putra***
Wahyuwulanjari2016@gmail.com
STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang; Kehamilan menyebabkan seluruh sistem *genitalia* wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan berlangsung. Ibu hamil sering mengatakan nyeri punggung bawah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Ditandai sebagai rasa ketidaknyamanan *aksial* atau *para-sagital* di daerah lumbar bawah dan bersifat muskuloskeletal, yang disebabkan oleh kombinasi faktor mekanik, hormonal, peredaran darah, dan psikososial. *Prenatal exercise* atau senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. **Tujuan;** Mengetahui pengaruh *prenatal exercise* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. **Metode;** Penelitian ini menggunakan *pre-experimental* dengan *one group pretest and posttest design*. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil usia kehamilan 5–8 bulan, sebanyak 20 responden diberikan *Prenatal Exercise* sebanyak 3X seminggu selama 4 minggu. Alat pengukuran nyeri dalam penelitian ini menggunakan VAS (*Visual Analog Scale*). **Hasil;** Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$ ($3,742 \geq 1,96$), *p* value $<0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh *Prenatal Exercise* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. **Kesimpulan;** *Prenatal exercise* berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil usia kehamilan 5-8 bulan.

Kata Kunci; *ibu hamil, nyeri punggung bawah, prenatal exercise*

Keterangan:

- * Mahasiswa D IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- ** Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- *** Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta