

## **Penatalaksanaan Senam Hamil untuk Mengurangi Keluhan *Low Back Pain***

Intan Sari<sup>1</sup>, Fitri Larasati<sup>2</sup>, Serlly Destiana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Kader Bangsa

Email Korespondensi : intansari.journal@gmail.com

### **ABSTRAK**

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain/LBP*) merupakan salah satu keluhan tersering selama kehamilan yang dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas ibu hamil. Perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta pergeseran pusat gravitasi menjadi faktor utama penyebab keluhan ini. Penggunaan obat-obatan terbatas selama kehamilan, sehingga intervensi non-farmakologis seperti senam hamil menjadi alternatif aman dan efektif untuk mengurangi nyeri. Tujuan pengabdian masyarakat ini diperlukan untuk intervensi berupa program senam hamil berbasis komunitas yang disesuaikan dengan kondisi lokal, melibatkan kader kesehatan, serta dilengkapi dengan edukasi tentang manfaat senam hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Klinik Bersalin Anisa Sembawa Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan pada tanggal 2 September–2 Oktober 2025 dengan melibatkan 35 ibu hamil trimester II–III. Kegiatan meliputi tiga tahap: (1) persiapan (koordinasi, survei awal, dan penyusunan modul), (2) pelaksanaan (edukasi kesehatan dan senam hamil terstruktur selama 4 minggu, 2 kali per minggu), dan (3) evaluasi (penilaian *pre-post* intervensi menggunakan skala VAS/NRS dan kuesioner kepuasan). Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang pencegahan nyeri punggung bawah, keterampilan dalam melakukan senam hamil dengan benar, serta penurunan rata-rata intensitas nyeri sebesar  $\geq 2$  poin pada 68% peserta. Selain itu, 85% peserta menyatakan puas terhadap kegiatan dan merasa lebih nyaman dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dua bidan mitra juga berhasil dilatih sebagai fasilitator agar program dapat berlanjut di masyarakat. Program senam hamil berbasis masyarakat di Klinik Bersalin Anisa terbukti efektif meningkatkan kenyamanan dan menurunkan keluhan LBP pada ibu hamil. Keterlibatan bidan dan penyediaan modul serta video panduan memungkinkan keberlanjutan program secara mandiri di posyandu dan kelas ibu hamil.

**Kata kunci:** Senam Hamil, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil, Pengabdian Masyarakat, Banyuasin

### **ABSTRACT**

*Low back pain (LBP) is one of the most common complaints during pregnancy and can significantly affect maternal comfort and daily activities. Postural changes, weight gain, and shifts in the center of gravity are major contributing factors. Since medication use during pregnancy is limited, non-pharmacological interventions such as prenatal exercise offer a safe and effective alternative to reduce pain. The purpose of this community service program is to provide an intervention in the form of a community-based prenatal exercise program tailored to local conditions, involving health cadres, and complemented with education on the benefits of prenatal exercise in reducing lower back pain complaints. This community service program was conducted at Anisa Maternity Clinic, Sembawa District, Banyuasin Regency, South Sumatra, from September 2 to October 2, 2025, involving 35 pregnant women in their second and third trimesters. The activity consisted of three stages: (1) Preparation (coordination, baseline assessment, and module development), (2) Implementation (health education and structured prenatal exercise twice weekly for 4 weeks), and (3) Evaluation (pre-post assessment using VAS/NRS scale and participant satisfaction questionnaire). The results showed an increase in participants' knowledge about back pain prevention, improved skills in performing correct prenatal exercise movements, and a reduction in average pain intensity by  $\geq 2$  points in 68% of participants. Moreover, 85% of participants reported satisfaction with the program and experienced improved daily function. Two partner midwives were successfully trained as facilitators to sustain the program within the community. The community-based prenatal exercise program at Anisa Maternity Clinic proved effective in reducing LBP complaints and enhancing maternal comfort. The involvement of midwives and the provision of*

*educational materials and exercise videos ensure the program's sustainability for future maternal health promotion activities.*

**Keywords:** Prenatal Exercise, Low Back Pain, Pregnant Women, Community Service, Banyuasin

## 1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah (*low back pain*, LBP) selama kehamilan merupakan keluhan yang sangat umum dijumpai dan berpotensi mengganggu kualitas hidup ibu hamil (masalah). Faktor-faktor seperti perubahan anatomi-mekanika tubuh, penambahan beban tubuh dan pergeseran pusat gravitasi, serta kelemahan dan disfungsi otot penopang (penyebab) sering menjadi pemicu munculnya nyeri ini. Salah satu intervensi non-farmakologis yang menjanjikan adalah senam hamil atau latihan khusus yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan, yang dapat memperkuat otot inti (*core*), memperbaiki postur, dan meningkatkan kelenturan serta stabilitas tulang belakang (solusi). (Madhuri et al, 2023). Prevalensi LBP selama kehamilan cukup tinggi: lebih dari 60 % ibu hamil dilaporkan mengalami keluhan nyeri punggung bawah pada trimester kedua atau ketiga (ACOG, 2020). LBP pada kehamilan tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan, tetapi juga mengganggu aktivitas sehari-hari (misalnya berdiri lama, bangun dari duduk, berjalan), tidur terganggu, dan bisa menimbulkan stres psikologis atau kecemasan (Dobgima et al, 2025). Bila tidak ditangani dengan baik, keluhan LBP selama kehamilan dapat berlanjut pasca persalinan dan menjadi sumber disabilitas kronis bagi sebagian wanita (Sabine et al, 2025). Karena pada masa kehamilan penggunaan obat analgetik terbatas karena aspek keselamatan janin, intervensi non-farmakologis seperti latihan dan edukasi menjadi pilihan yang lebih aman dan menarik (Sabine et al, 2025). Beberapa penelitian menyatakan bahwa program latihan kehamilan (termasuk latihan kekuatan, stabilisasi dan stretching) memiliki efek mengurangi intensitas LBP dan keluhan lumbopelvik selama kehamilan (Iva Sklempe, 2017). Sebuah systematic review menunjukkan bahwa program latihan selama 8–12 minggu dapat menurunkan risiko ibu melaporkan LBP dibandingkan dengan perawatan antenatal biasa. Studi lokal atau di konteks masyarakat (pengabdian masyarakat) yang mengimplementasikan senam hamil secara terstruktur dan mengevaluasi efeknya terhadap keluhan LBP masih jarang, terutama dalam memantau perubahan sebelum dan sesudah intervensi serta mempertimbangkan kondisi sosial budaya dan sumber daya lokal. (Sarah D et al, 2015). Menurut pengamatan penulis masih banyak studi dalam setting klinis atau penelitian, sedangkan intervensi yang dilakukan di masyarakat (pengabdian ) kurang terdokumentasi, perlu adanya evaluasi yang sistematis (pre-post, control bila memungkinkan) terhadap keluhan LBP dapat diukur dengan valid. Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan pengabdian masyarakat ini adalah menyusun dan melaksanakan program senam hamil berbasis masyarakat yang disesuaikan dengan kondisi lokal guna mengurangi keluhan *low back pain* pada ibu hamil, mengevaluasi efektivitas intervensi senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah dan peningkatan fungsi sehari-hari ibu hamil mengidentifikasi faktor pendukung dan hambatan dalam pelaksanaan senam hamil di masyarakat agar program dapat berkelanjutan. Klinik Bersalin Anisa merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan ibu dan anak yang berlokasi di Kabupaten Banyuasin, Sumatera Selatan. Klinik ini menjadi rujukan bagi masyarakat sekitar untuk mendapatkan pelayanan antenatal care (ANC), persalinan, serta konseling kesehatan ibu dan bayi. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan tenaga kesehatan (bidan) dan pengamatan di lapangan, diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil yang datang untuk pemeriksaan rutin mengeluhkan nyeri punggung bawah (*low back pain*/LBP), terutama pada usia kehamilan trimester kedua dan ketiga.

Dari hasil survei pendahuluan terhadap 20 ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC di Klinik Bersalin Anisa, diperoleh data bahwa sekitar 65% ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah dengan intensitas ringan hingga sedang. Sebagian besar responden menyatakan bahwa keluhan tersebut muncul saat berdiri lama, membungkuk, atau bangun dari posisi duduk. Namun, sebagian besar ibu hamil belum mengetahui cara mengatasi atau mencegah nyeri tersebut secara non-farmakologis. Pihak klinik menyampaikan bahwa edukasi terkait senam hamil sudah pernah dilakukan, tetapi belum terstruktur dan berkelanjutan. Kegiatan biasanya hanya berupa penyuluhan singkat tanpa praktik langsung atau evaluasi hasil terhadap kondisi ibu. Selain itu, keterbatasan waktu tenaga kesehatan dan belum tersedianya panduan latihan yang sistematis menjadi kendala utama dalam pelaksanaan program senam hamil rutin di klinik.

Dari hasil wawancara dengan bidan pelaksana, diketahui pula bahwa minat ibu hamil untuk mengikuti senam hamil cukup tinggi, terutama jika kegiatan dilakukan secara kelompok dan dipandu

oleh tenaga kesehatan. Namun, beberapa hambatan yang dihadapi antara lain: Keterbatasan ruang dan fasilitas untuk melakukan latihan di klinik, Kurangnya tenaga terlatih dalam memberikan panduan senam hamil dengan teknik yang benar, Kurangnya pemantauan terhadap efektivitas kegiatan dalam mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa terdapat potensi besar untuk pengembangan program senam hamil berbasis masyarakat yang terstruktur, terukur, dan berkelanjutan. Melalui kolaborasi antara tim pengabdian dan pihak Klinik Bersalin Anisa, diharapkan dapat disusun program intervensi senam hamil yang disesuaikan dengan kondisi lokal, budaya masyarakat, serta kapasitas tenaga kesehatan setempat. Program ini diharapkan tidak hanya mampu mengurangi intensitas *low back pain* pada ibu hamil, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

Dengan demikian, Klinik Bersalin Anisa merupakan mitra strategis dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini karena memiliki akses langsung kepada ibu hamil, dukungan tenaga kesehatan, dan komitmen terhadap peningkatan mutu pelayanan antenatal yang berbasis komunitas.

## **2. PERMASALAHAN MITRA**

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kelompok ibu hamil di Klinik bersalin Anisa Sembawa Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan yang belum memiliki program rutin senam hamil. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, sebagian besar ibu hamil di wilayah tersebut mengeluhkan nyeri punggung bawah (*low back pain*) terutama pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Keluhan ini sering kali dianggap sebagai hal yang wajar dan tidak memerlukan penanganan khusus, sehingga banyak ibu hamil yang tidak mendapatkan intervensi yang tepat untuk mengurangi rasa nyeri. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil, mengganggu aktivitas sehari-hari, serta meningkatkan risiko kelelahan dan stres selama kehamilan.

Selain itu, mitra belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai terkait upaya non-farmakologis untuk mengatasi nyeri punggung bawah. Program senam hamil belum terimplementasi secara terstruktur karena keterbatasan tenaga pendamping terlatih, kurangnya fasilitas dan sarana latihan yang mendukung, serta minimnya informasi mengenai manfaat dan teknik yang benar. Di sisi lain, tenaga kesehatan di wilayah tersebut lebih berfokus pada pelayanan antenatal rutin dan belum banyak memberikan edukasi atau pendampingan latihan fisik bagi ibu hamil. Hal ini menyebabkan keluhan nyeri punggung bawah tidak tertangani secara optimal dan berpotensi berlanjut hingga masa nifas.

Permasalahan lain yang dihadapi mitra adalah rendahnya partisipasi ibu hamil dalam kegiatan kelompok atau kelas ibu hamil yang telah diselenggarakan sebelumnya. Faktor penyebabnya antara lain keterbatasan waktu, persepsi bahwa senam hamil hanya dilakukan di fasilitas kesehatan, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan. Dengan demikian, diperlukan intervensi pengabdian masyarakat berupa program senam hamil berbasis komunitas yang disesuaikan dengan kondisi lokal, melibatkan kader kesehatan, serta dilengkapi dengan edukasi tentang manfaat senam hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

## **3. METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Klinik bersalin Anisa Sembawa Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan pada tanggal 02 September 2025 hingga 02 Oktober 2025 pada 35 ibu hamil.

Tahap persiapan

- a. Koordinasi dengan mitra dan stakeholder Klinik Bersalin Anisa Sembawa Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan : Kegiatan diawali dengan koordinasi antara tim pelaksana pengabdian Bidan di Klinik Bersalin Anisa. Tujuannya untuk mendapatkan izin pelaksanaan, menentukan lokasi kegiatan, serta mengidentifikasi calon peserta (ibu hamil trimester II–III).
- b. Surveil awal dan pengumpulan data dasar (*pre-assesment*) : Dilakukan identifikasi awal terhadap jumlah ibu hamil di wilayah mitra, usia kehamilan, kondisi kesehatan umum, dan keluhan yang sering dialami. Data tambahan seperti indeks massa tubuh (IMT), usia kehamilan, dan tingkat aktivitas fisik juga dicatat sebagai data dasar.
- c. Penyusunan modul dan media edukasi senam hamil : Tim menyusun modul senam hamil yang berisi teori singkat tentang manfaat senam hamil, pencegahan nyeri punggung, panduan

latihan (pemanasan, inti, pendinginan), serta edukasi tentang postur tubuh yang benar selama kehamilan. Modul ini dibuat dalam bentuk leaflet dan video tutorial untuk memudahkan ibu hamil berlatih secara mandiri di rumah.

- 1) Tahap pelaksanaan kegiatan
  - a Kegiatan edukasi dan penyuluhan  
Sebelum pelaksanaan senam, dilakukan kegiatan edukasi selama  $\pm 30$  menit yang membahas :
    1. Anatomi sederhana tulang belakang dan perubahan fisiologis selama kehamilan.
    2. Faktor penyebab nyeri punggung bawah
    3. Prinsip pencegahan nyeri punggung (postur, aktivitas fisik, istirahat, dan ergonomi).
    4. Manfaat dan prinsip keamanan senam hamil.  
Edukasi diberikan secara interaktif dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi postur tubuh yang benar.
  - b Pelatihan dan pendampingan senam hamil  
Senam hamil dilakukan secara terstruktur selama 8 minggu, dengan frekuensi 2 kali per minggu ( $\pm 45-60$  menit per sesi). Setiap sesi dibimbing oleh bidan atau instruktur bersertifikat. Rangkaian latihan meliputi:
    1. Pemanasan (10 menit) – latihan pernapasan, peregangan ringan otot leher, bahu, dan pinggang.
    2. Latihan inti (30 menit) – kombinasi latihan penguatan otot inti (core strengthening), stabilisasi panggul, dan peregangan otot punggung bawah. Gerakan diadaptasi dari program senam hamil WHO dan ACOG dengan intensitas ringan-sedang.
    3. Pendinginan (10 menit) – relaksasi, pernapasan dalam, dan peregangan ringan untuk menurunkan ketegangan otot. Setiap latihan disesuaikan dengan kondisi individu peserta dan keamanan ibu serta janin.
  - c Pelibatan Bidan di Klinik Bersalin Anisa  
Bidan dilibatkan sebagai pendamping kegiatan, sehingga mereka dapat melanjutkan program secara mandiri setelah kegiatan berakhir. Tim pelaksana memberikan pelatihan singkat kepada kader mengenai teknik dasar senam hamil dan cara memantau keluhan nyeri.
- 2) Tahap evaluasi dan monitoring
  - a Evaluasi hasil (*post-assessment*)  
Setelah program 8 minggu selesai, dilakukan pengukuran ulang intensitas nyeri punggung bawah menggunakan skala VAS/NRS dan observasi fungsi aktivitas harian. Perbandingan hasil sebelum dan sesudah intervensi dianalisis secara deskriptif untuk menilai efektivitas senam hamil.
  - b Evaluasi proses  
Dinilai tingkat kehadiran peserta, keterlibatan bidan, serta kendala yang dihadapi selama pelaksanaan. Kuesioner kepuasan peserta juga diberikan untuk mengetahui persepsi ibu hamil terhadap manfaat kegiatan.
  - c Evaluasi keberlanjutan program  
Tim mendorong agar kegiatan senam hamil dimasukkan dalam agenda rutin posyandu atau kelas ibu hamil. Kader dan bidan diberikan materi dan panduan tertulis agar program dapat dilanjutkan secara mandiri dan berkelanjutan.



Gambar 1. Skring Ibu hamil



Gambar 2. Foto Bersama dengan pimpinan klinik Anisa Sembawa

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Klinik bersalin Anisa Sembawa Kabupaten Banyuwangi Sumatara Selatan pada tanggal 02 September 2025 hingga 02 Oktober 2025 pada 35 ibu hamil. Berikut ini merupakan tabel indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat:

Tabel Indikator Keberhasilan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

| No | Komponen Kegiatan                               | Indikator Keberhasilan   | Target Capaian   | Metode Evaluasi                                   | Waktu Pelaksanaan       | Keterangan   |
|----|---|--|--|---|-------------------------|--|
| 1  | Rekrutmen peserta senam hamil                   | Jumlah ibu hamil yang bersedia ikut serta dalam kegiatan                               | 35 peserta   | Daftar hadir dan pendataan awal                   | Minggu ke 1             | Ibu hamil Trimester II - III                         |
| 2  | Pelaksanaan edukasi dan penyuluhan              | Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang penyebab dan pencegahan nyeri punggung bawah | $\geq 80\%$ peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan (pre-post test) | Kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi | Minggu ke 1             | Materi disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi |
| 3  | Pelaksanaan senam hamil terstruktur             | Peserta mengikuti kegiatan senam hamil secara rutin sesuai jadwal                      | $\geq 85\%$ peserta hadir minimal 3 dari 4 sesi latihan                    | Absensi kehadiran setiap pertemuan                | Minggu ke 1 sampai ke 4 | Dilaksanakan 2 kali/minggu total 8 sesi              |
| 4  | Evaluasi penurunan keluhan nyeri punggung bawah | Terjadi penurunan skor nyeri rata-rata berdasarkan skala VAS/NRS                       | $\geq 60\%$ peserta menunjukkan penurunan skor nyeri $\geq 2$ poin         | Pengukuran pre-post VAS/NRS                       | Minggu ke 4             | Dilakukan sebelum dan sesudah intervensi             |
| 5  | Peningkatan kemampuan fungsional harian         | Ibu hamil melaporkan peningkatan kemampuan aktivitas sehari-hari                       | $\geq 70\%$ peserta menyatakan aktivitas lebih nyaman                      | Wawancara & kuesioner fungsi aktivitas            | Minggu ke 4             | Meliputi berdiri, berjalan, tidur, dan duduk         |
| 6  | Keterlibatan bidan                              | Jumlah bidan yang dilatih dan mampu mendemonstrasikan senam hamil                      | Minimal 2 bidan terlatih dan mampu mempraktikkan 80 % gerakan              | Observasi praktik dan wawancara                   | Minggu ke-2 sampai ke-4 | Untuk keberlanjutan program                          |
| 7  | Kepuasan peserta                                | Tingkat kepuasan terhadap kegiatan   | $\geq 85\%$ peserta merasa puas  | Kuesioner kepuasan                                | Minggu ke 4             | Mencakup materi, pelatih, dan                        |

| No | Komponen Kegiatan                 | Indikator Keberhasilan  | Target Capaian   | Metode Evaluasi         | Waktu Pelaksanaan | Keterangan  |
|----|-----------------------------------|---|--|-------------------------|-------------------|---|
| 8  | terhadap kegiatan Luaran kegiatan | pengabdian masyarakat Tersusunnya modul dan video panduan senam hamil berbasis masyarakat | atau sangat puas 1 modul dan 1 video panduan selesai dan didistribusikan | Dokumentasi dan laporan | Minggu ke 4       | manfaat kegiatan Digunakan untuk kegiatan berkelanjutan di posyandu |

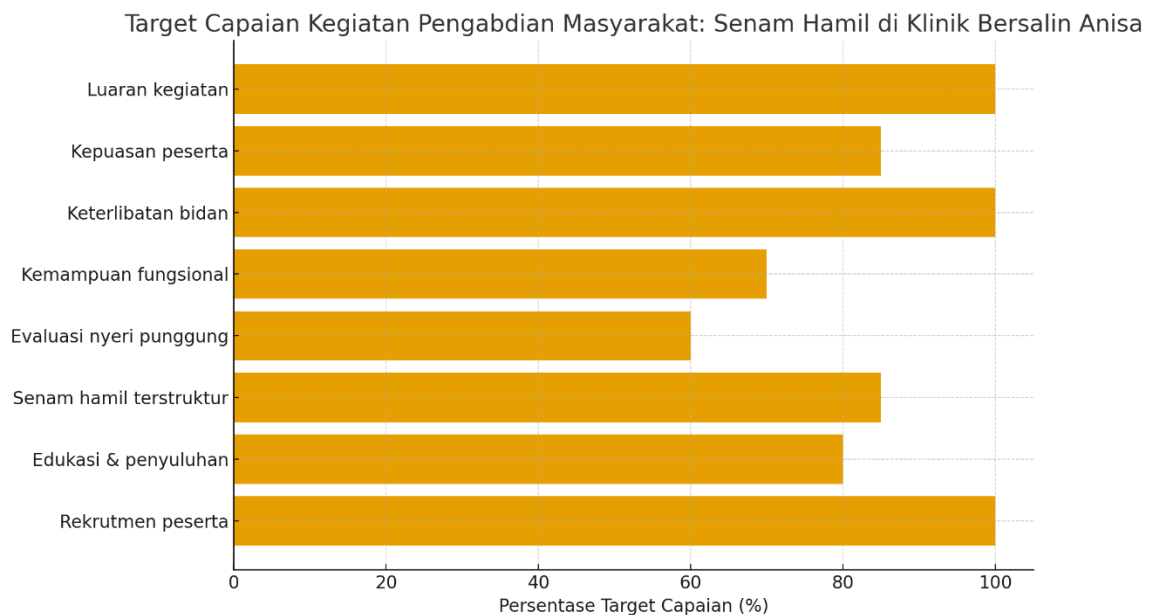


Diagram Target Capaian Kegiatan Pengabdian Masyarakat : Senam Hamil di Klinik Bersalin Anisa

### Efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa mayoritas peserta (68%) mengalami penurunan intensitas nyeri  $\geq 2$  poin pada skala VAS/NRS setelah intervensi senam hamil selama 4 minggu. Temuan ini konsisten dengan bukti literatur yang menunjukkan bahwa program latihan terstruktur dapat mengurangi keparahan nyeri lumbopelvik pada kehamilan. Beberapa tinjauan sistematis dan uji acak terkontrol melaporkan efek menguntungkan latihan (stabilisasi, penguatan inti, *stretching*, dan latihan aerobik ringan) terhadap intensitas nyeri dan fungsi pada ibu hamil. Hasil meta-analisis juga menunjukkan pengurangan kejadian dan keparahan LBP pada kelompok yang melakukan latihan dibanding control.

Penjelasan mekanistik: latihan penguatan otot inti dan stabilisasi panggul dapat memperbaiki kontrol neuromuskular, mengurangi kompresi dan ketegangan otot paraspinal, serta membantu mempertahankan postur netral meskipun terjadi perubahan pusat gravitasi selama kehamilan. Peregangan dan teknik relaksasi juga mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan mobilitas, yang bersama-sama menurunkan persepsi nyeri. Prinsip-prinsip ini didukung oleh tinjauan tentang latihan terapeutik pada nyeri terkait kehamilan. (Kokic IS, 2017).

### Durasi dan frekuensi intervensi perbandingan dengan studi sebelumnya

Banyak studi yang menunjukkan program efektif biasanya berdurasi 6–12 minggu dengan frekuensi 2–3 kali/minggu; beberapa tinjauan menyebut program 8–12 minggu menunjukkan pengurangan risiko pelaporan LBP. Studi Anda menggunakan intervensi 4 minggu (2×/minggu) dan tetap menunjukkan efek positif, yang mengindikasikan bahwa program singkat dan intensif berbasis komunitas tetap memiliki potensi manfaat klinis walau efek jangka panjang dan besarnya efek mungkin lebih besar pada program yang lebih panjang. Oleh karena itu, hasil ini sejalan namun

menekankan perlunya studi lanjutan dengan durasi lebih panjang untuk mengonfirmasi kekuatan efek (Cochrane, 2025)

#### **Peran edukasi dan kombinasi latihan–edukasi**

Intervensi Anda menggabungkan edukasi (pengetahuan postur, ergonomi, pencegahan) dan latihan praktis. Bukti menunjukkan bahwa kombinasi latihan dan edukasi sering kali lebih efektif dibanding latihan saja dalam menurunkan kejadian LBP dan meningkatkan fungsi, kemungkinan karena edukasi meningkatkan kepatuhan dan penyesuaian perilaku sehari-hari (misal teknik bangun-duduk, posisi tidur, modifikasi aktivitas). Temuan kepatuhan/kehadiran  $\geq 85\%$  dan peningkatan pengetahuan  $\geq 80\%$  mendukung bahwa pendekatan edukatif berkontribusi pada keberhasilan intervensi Anda (shiri R, 2018).

#### **Feasibilitas program berbasis komunitas dan pelatihan bidan**

Keberhasilan mempraktikkan senam di klinik dan pelatihan minimal 2 bidan menunjukkan keberlanjutan potensial. Literatur tentang intervensi komunitas menyatakan bahwa program non-farmakologis yang digerakkan bersama tenaga kesehatan lokal (mis. bidan, kader posyandu) lebih mudah diintegrasikan ke dalam layanan rutin dan lebih mungkin berkelanjutan. Hal ini penting di konteks layanan primer yang sumber dayanya terbatas. Implementasi modular (leaflet + video) juga mendukung pelatihan berulang dan replikasi di wilayah lain (Kadru, 2023).

#### **Kepuasan peserta dan fungsi hidup sehari-hari**

Tingkat kepuasan peserta ( $\approx 85\%$ ) dan  $\geq 70\%$  melaporkan peningkatan fungsi aktivitas sehari-hari (berdiri, berjalan, tidur, duduk) mencerminkan manfaat fungsional selain penurunan nyeri. Bukti klinis menunjukkan bahwa selain menurunkan nyeri, program latihan mengurangi disabilitas fungsional dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil—temuan yang konsisten dengan hasil Anda (Kadru, 2023).

#### **Keterbatasan studi dan implikasi penelitian lanjutan**

Walaupun hasil positif, beberapa keterbatasan penting perlu dicatat: (1) desain program pengabdian ini bersifat *non-randomized* dan tidak ada kelompok kontrol, sehingga efek plasebo atau regresi ke mean tidak dapat dieliminasi; (2) durasi intervensi relatif singkat (4 minggu) dibanding banyak studi (6–12 minggu), sehingga efek jangka panjang belum diketahui; (3) *outcome* utama (VAS/NRS, kuesioner fungsi) bersifat subjektif dan rawan bias pelaporan; (4) ukuran sampel modest ( $n=35$ ) menyebabkan keterbatasan pada generalisasi. Tinjauan Cochrane dan beberapa sistematik review menilai kualitas bukti latihan pada kehamilan cenderung heterogen dan sering beresolusi rendah–sedang, sehingga diperlukan uji terkontrol acak yang lebih besar, standar intervensi yang jelas, dan follow-up jangka panjang. (Cochrane, 2025).

## **5. KESIMPULAN**

Program pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa senam hamil merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk mengurangi keluhan *low back pain* (nyeri punggung bawah) pada ibu hamil. Melalui kegiatan yang melibatkan 35 peserta selama 4 minggu, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang penyebab dan pencegahan nyeri punggung, peningkatan keterampilan melakukan gerakan senam yang benar, serta penurunan intensitas nyeri punggung bawah berdasarkan hasil evaluasi *pre–post* kegiatan. Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan ini juga meningkatkan rasa kebersamaan dan dukungan sosial antar ibu hamil serta memperkuat peran bidan dalam upaya promotif dan preventif di masyarakat. Adanya pelatihan kader dan penyediaan modul serta video panduan senam hamil memungkinkan program ini untuk berkelanjutan dan direplikasi di wilayah lain.

Dengan demikian, pelaksanaan senam hamil berbasis masyarakat dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil, menurunkan keluhan nyeri punggung bawah, serta mendukung terciptanya kehamilan yang sehat dan nyaman. Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya adalah pengembangan program berkelanjutan, pelatihan kader dan tenaga kesehatan tambahan, integrasi dan edukasi gizi dan kesehatan mental ibu hamil, pemanfaatan media digital dan teknologi, kolaborasi dengan puskesmas dan pemerintah daerah serta penyusunan buku panduan dan modul pelatihan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Klinik Bersalin Anisa atas dukungan, kerja sama, dan fasilitas yang telah diberikan

selama pelaksanaan kegiatan “*Senam Hamil untuk Mengurangi Keluhan Low Back Pain (LBP) pada Ibu Hamil*”.

Terima kasih juga kami sampaikan kepada Bidan penanggung jawab, tenaga kesehatan, serta seluruh staf Klinik Bersalin Anisa yang telah membantu dalam proses koordinasi, perekrutan peserta, penyediaan sarana, dan pendampingan selama kegiatan berlangsung. Dukungan dan keterlibatan aktif pihak Klinik Bersalin Anisa menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini, sehingga program dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi ibu hamil di masyarakat.

Semoga kerja sama yang baik ini dapat terus berlanjut pada kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period* (Committee Opinion No. 804). ACOG.
- Bishop, A., Holden, M. A., Ogollah, R. O., & Foster, N. E., on behalf of the EASE Back Study Team. (2016). *Current management of pregnancy-related low back pain: A national survey of physiotherapists*. *Physiotherapy*, 102(1), 78–85. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031940615037712>
- Chen, L., Ferreira, M. L., Beckenkamp, P. R., Caputo, E. L., Feng, S., & Ferreira, P. H. (2021). *Comparative efficacy and safety of conservative care for pregnancy-related low back pain: A systematic review and network meta-analysis*. *Physical Therapy*, 101(2), pzaa200. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzaa200>
- Cochrane Pregnancy and Childbirth Group. (2015). *Treatments for preventing and treating low-back and pelvic pain during pregnancy*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001139.pub4>
- Hu, X., et al. (2020). *Effects of exercise therapy for pregnancy-related low back pain*. *PubMed Central (PMC)*.
- Igawesi-Chidobe, C. N., et al. (2021). *Community-based non-pharmacological interventions for low back pain during pregnancy*. *PubMed Central (PMC)*.
- Isoh, D. W., Karelle, N. J., Nchufor, R. N., et al. (2025). *Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and clinical profile in the Bamenda Regional Hospital*. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25, 406. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07506-2>
- Kandru, M., Zallipalli, S. N., Dendukuri, N. K., Linga, S., Jeewa, L., Jeewa, A., & Sunar, S. B. (2023). *Effects of conventional exercises on lower back pain and/or pelvic girdle pain in pregnancy: A systematic review and meta-analysis*. *Cureus*, 15(7), e42010. <https://doi.org/10.7759/cureus.42010>
- Kokic, I. S., et al. (2017). *Effect of therapeutic exercises on pregnancy-related low back pain*. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 49(9), 793–798. <https://doi.org/10.2340/16501977-2266>
- Sarkar, P. K., Kumar, A., Singh, A., Sharma, S., & Bhattacharya, S. (2023). *A single group trial (before–after) on impact of physiotherapeutic intervention package on relief from low back pain of pregnant women*. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(6), 1078–1082. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_1566\\_22](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1566_22)
- Shiri, R., et al. (2018). *Exercise for the prevention of low back pain: A meta-analysis*. *American Journal of Epidemiology*, 187(5), 1093–1101. <https://doi.org/10.1093/aje/kwx342>
- Vesting, S., Gutke, A., & de Baets, L. (2025). *Educating women to prevent and treat low back and pelvic girdle pain during and after pregnancy: A systematized narrative review*. *Annals of Medicine*, 57(1), 2476046. <https://doi.org/10.1080/07853890.2025.2476046>