

Efektivitas Senam Hamil dan *Aromatherapy Lavender* Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

The Effectiveness of Pregnancy Exercise and Lavender Aromatherapy on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women

Liniswatun Hasanah¹, Qomariyah², Maya Cobalt Angio S³

¹ S-1 Kebidanan, STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia

² STIKES Telogorejo.ac.id, Indonesia

³ STIKES Telogorejo.ac.id, Indonesia

Korespondensi Email: linisrizky@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2025-01-28 Accepted, 2025-02-14 Published, 2025-03-29</p> <p><i>Keywords: Back Pain, Pregnancy Exercise, Lavender Aromatherapy</i></p> <p>Kata Kunci: Nyeri Punggung, Senam Hamil, Aromatherapy Lavender</p>	<p><i>Back pain in pregnant women can be defined as a common problem during pregnancy. This is due to weight gain during pregnancy and the abdominal diameter also increases and gravity moves to the front of the body, increasing pressure on the lower back. . Non-medical treatments that can be done with pregnancy exercise and lavender aromatherapy to minimize the intensity of back pain during pregnancy. The purpose of this study was to compare the more effective interventions of pregnancy exercise or lavender aromatherapy. This study uses a quasi-experimental design with pretest and posttest research designs. The population of this study were 40 third trimester pregnant women. The sample in this study were 40 pregnant women because they used the total sampling technique. The results of the research conducted on the pregnancy exercise intervention obtained a p value <0.001 and in lavender aromatherapy, a p value of 0.005 was obtained, both of these values were smaller than 0.05, so it was concluded that there was a significant change. significantly before and after being given the intervention of pregnancy exercise and lavender aromatherapy intervention. 40 pregnant women were divided into 2 groups: 20 pregnant women were given pregnancy exercise interventions and 20 pregnant women were given lavender aromatherapy interventions. 20 pregnant women who were given interventions during pregnancy exercise 4 times in 1 month experienced a decrease in back pain by an average of 15.4. In 20 different pregnant women who were given lavender aromatherapy intervention and given for 2 weeks experienced a reduction in back pain on average by 9.5, from these results it can be concluded that the intervention of pregnancy exercise was more effective in reducing back pain in pregnant women than the lavender aromatherapy intervention.</i></p>

Abstrak

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat didefinisikan sebagai masalah umum selama kehamilan. Ini karena kenaikan berat badan selama kehamilan dan diameter perut juga meningkat dan gravitasi bergerak ke depan tubuh, meningkatkan tekanan pada punggung bawah. Perawatan non medis yang dapat dilakukan dengan senam hamil dan aromaterapi lavender untuk meminimalisir intensitas nyeri punggung selama kehamilan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan lebih efektif intervensi senam hamil atau aromatherapy lavender. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian semu (Quasi eksperimental design) dengan rancangan penelitian pretest dan posttest. Populasi dari penelitian ini adalah 40 ibu hamil trimester III. Sampel pada penelitian ini sebanyak 40 ibu hamil karena menggunakan teknik total sampling Hasil dari penelitian yang dilakukan pada intervensi senam hamil didapatkan nilai p value < 0.001 dan pada aromatherapy lavender diperoleh nilai p value 0.005 kedua nilai ini lebih kecil dari 0.05 sehingga disimpulkan ada perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil maupun intervensi aromatherapy lavender. 40 ibu hamil di bagi menjadi 2 kelompok yaitu 20 ibu hamil diberikan intervensi senam hamil dan 20 ibu hamil diberikan intervensi aromatherapy lavender. 20 ibu hamil yang diberikan intervensi senam hamil sebanyak 4 kali dalam 1 bulan mengalami penurunan nyeri punggung rata – rata sebanyak 15.4. Pada 20 ibu hamil yang berbeda diberikan intervensi aromatherapy lavender dan diberikan selama 2 minggu mengalami penurunan nyeri punggung rata – rata sebanyak 9.5, dari hasil tersebut dapat disimpulkan pada intervensi senam hamil lebih efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil dibandingkan intervensi aromatherapy lavender.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Pada masa kehamilan terdapat beberapa perubahan fisik terkait perubahan anatomi dan faktor psikologis yang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya karena perubahan hormon tubuh. Perubahan menimbulkan suatu ketidaknyamanan ibu selama menghadapi masa kehamilan. Beberapa ketidaknyamanan yang ibu rasakan pada hamil trimester III yaitu kram kaki, susah tidur, bengkak di kaki, sering buang air kecil dan juga nyeri punggung (Nugroho, 2014).

Nyeri punggung adalah gangguan muskoleskeletal umum yang didefinisikan sebagai nyeri, ketegangan otot atau kekakuan didaerah lumbal yang tidak memiliki penyebab tertentu.

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat didefinisikan sebagai masalah umum selama kehamilan. Ini karena kenaikan berat badan selama kehamilan dan diameter perut juga meningkat dan gravitasi bergerak ke depan tubuh, meningkatkan tekanan pada bagian bawah. kembali (Saraha et al., 2021). Badan coalition for Improving Maternity Service

(CIMS) memprakarsai safe motherhood initiative ada 10 langkah asuhan sayang ibu. Asuhan sayang ibu untuk menurunkan nyeri tanpa penggunaan obat – obatan membantu ibu dan keluarga merasa aman dan nyaman selama masa kehamilan.

Pengobatan non farmakologi yang bisa dilakukan dengan melakukan senam hamil dan menggunakan aromatherapy lavender untuk meminimalisir intensitas nyeri punggung selama kehamilan. Senam hamil yang teratur dapat menjaga kondisi otot - otot persendian yang berperan dalam proses persalinan serta dapat mengatasi keluhan – keluhan selama kehamilan salah satunya keluhan nyeri punggung (Pratiwi & Ns. Diana Dayaningsih, 2021).

Senam hamil menurut (Yosefa et al., 2014) berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil.

Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Prinsip pelaksanaan senam hamil yang aman menurut canadian society for exercise physiology (CESP), dikenal dengan istilah FITT, yaitu Frequency (F) artinya senam hamil dilakukan 2-4 kali dalam seminggu. Intensity (I) yaitu diukur dengan melihat denyut jantung dan umur kehamilan ibu, jika ibu berbicara sudah terengah – engah maka sena harus dihentikan. Time (T) yang berarti durasi senam hamil dimulai dari 15 menit. Type (T) yaitu pemilihan jenis gerakan harus yang tidak beresiko bagi ibu hamil dan gerakan yang menyenangkan (Pratiwi & Ns. Diana Dayaningsih, 2021).

Sementara itu, aromaterapi merupakan salah satu dari sekian banyak metode pengobatan alami yang telah digunakan sejak lama, namun seiring berjalannya waktu, metode aromaterapi semakin menarik minat masyarakat karena aromaterapi telah diperkenalkan dengan aspek yang lebih modern (Jaelani, 2018). Aromatherapy lavender yang tertangkap oleh sensor dihidung akan diproses untuk menyampaikan informasi lebih jauh ke area otak yang mengontrol emosi dan memori di hipotalamus yang dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks (Astria, 2016).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 40 ibu hamil trimester III didapatkan 23 ibu hamil atau sekitar 57.5 % ibu hamil trimester III yang mempunyai keluhan nyeri punggung dari kehamilan trimester II, sekitar 15 ibu hamil atau sekitar 37.5% ibu hamil yang merasakan nyeri punggung pada trimester III, sisanya 2 ibu hamil (2,4%) tidak mengalami nyeri punggung. Berdasarkan data tersebut rata – rata ibu hamil belum mengetahui dan belum pernah melakukan senam hamil maupun menggunakan aromatherapy lavender. Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Senam Hamil dan Aromatherapy Lavender Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Wringinjajar”.

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian semu (Quasi eksperimental design) dengan rancangan penelitian pretest dan posttest. Penelitian dilakukan di desa Wringinjajar. Populasi dalam penelitian ini 40 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Pengambilan sampel dengan tehnik total sampling jadi 40 ibu semua jadi sampel. Alat yang digunakan pada penelitian ini skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*). Analisa pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dan analisa bivariate untuk melihat efektivitas senam hamil dan *aromatherapy lavender* dalam menurunkan tingkat nyeri punggung ibu hamil.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang disajikan adalah data kuantitatif, yang terbagi menjadi dua bentuk analisis data yaitu univariat dan bivariat.

Analisa Univariat

analisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi yang meliputi umur dan pendidikan responden.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Usia Di Desa Wringinjajar (n= 20)

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1.	< 20 tahun	2	5 %
2.	20-35 tahun	31	77,5%
3.	> 35 tahun	7	17,5 %
Jumlah		40	100 %

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di desa Wringinjajar dari 40 responden yang diberikan intervensi senam hamil dan aromatherapy lavender didapatkan hasil rata – rata ibu hamil yang ada di desa Wringinjajar berusia 20-35 tahun ada 31 orang. Dan rata – rata mengalami nyeri punggung yang lebih berat. Hal ini sesuai teori (Greenwood & Stainton, 2019) bahwa umur merupakan faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah selama kehamilan. Wanita yang berusia sekitar 20-30 tahun lebih sering mengalami nyeri punggung bawah sebagai efek perubahan hormonal selama kehamilan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Pendidikan Di Desa Wringinjajar (n=20)

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase
1.	SMP	6	15%
2.	SMA	26	65%
3.	D3/S1	8	20%
Jumlah		40	100%

Pada penelitian ini mayoritas pendidikan responden adalah berpendidikan SMA sebanyak 26 orang. Dari data diatas responden lebih banyak berpendidikan SMA, dimana SMA cara berpikir sudah mulai matang dan mampu mengaplikasikan informasi yang diterima khususnya tentang senam hamil dan aromatherapy lavender secara umum semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin besar kemungkinan ibu hamil sadar untuk melakukan senam hamil dan menggunakan aromatherapy lavender. Hal tersebut sesuai dengan teori (Notoadmojo, 2018) yaitu semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang rendah.

Tabel 3 Tingkat Nyeri Pada Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Hamil

Tingkat Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Nyeri Berat	12	60	0	0
Nyeri Sedang	6	30	7	35
Nyeri Ringan	2	10	11	55
Tidak Nyeri	0	0	2	10

Jumlah	20	100	20	100
--------	----	-----	----	-----

Hasil penelitian yang dilakukan di desa Wringinjajar yang dilakukan pada 20 ibu hamil diberikan intervensi senam hamil diperoleh data 12 ibu hamil mengalami nyeri berat sebelum diberikan intervensi senam hamil. Setelah dilakukan intervensi selama 4 kali terjadi penurunan nyeri dimana tidak ada lagi ibu hamil yang mengalami nyeri berat.

Hasil ini sesuai dengan teori yang menyatakan salah satu tujuan dari dilakukan senam hamil adalah melatih relaksasi otot – otot abdomen agar rasa ketegangan dan rasa nyeri dapat dihindari atau berkurang (Renvila, 2018).

Tabel 4 Tingkat Nyeri Pada Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromatherapy Lavender

Tingkat Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Nyeri Berat	11	55	2	10
Nyeri Sedang	7	35	13	65
Nyeri Ringan	2	10	4	20
Tidak Nyeri	0	0	1	5
Jumlah	20	100	20	100

Hasil penelitian yang dilakukan dengan jumlah responden 20 ibu hamil yang diberikan intervensi aromatherapy lavender dengan menggunakan roll on di desa Wringinjajar ada sebanyak 11 ibu hamil merasakan nyeri berat. Setelah dilakukan intervensi selama 2 minggu terjadi penurunan nyeri punggung hanya ada 2 ibu hamil yang masih mengalami nyeri berat.

Penelitian ini sesuai dengan teori bahwa aromatherapy lavender akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin dan bisa berfungsi untuk menghilangkan rasa sakit secara alami. Lavender bermanfaat untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, ketegangan serta bisa melawan kelelahan (Susilarini et al., 2017).

Analisa Bivariat

Tabel 5 Uji Normalitas Pada Kelompok Intervensi Senam Hamil Dan Aromatherapy Lavender

Test of normality	Shapiro wilk		
	Statistic	Df	Sig
Pre Test Senam Hamil	0.711	20	< 0.001
Post Test Senam Hamil	0.780	20	< 0.001
Pre Test <i>Aromtherapy Lavender</i>	0.739	20	< 0.001
Post Test <i>Aromtherapy Lavender</i>	0.790	20	< 0.001

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro wilk* karena jumlah responden <50. Pada kelompok yang belum diberikan intervensi senam hamil didapatkan nilai *p value* < 0.001. Pada kelompok yang setelah diberikan intervensi senam hamil didapatkan nilai *p value* < 0.001. Sedangkan pada kelompok yang belum diberikan intervensi *aromtherapy lavender* dan yang sudah diberikan intervensi *aromtherapy lavender* sama – sama memiliki nilai *p value* sebesar < 0.001. Dalam uji shapiro wilk dikatakan normal jika nilai *p value* >0.05. Dalam penelitian ini nilai *p value* pada kelompok senam hamil dan aromaterapi baik sebelum dan sesudah diberikan intervensi memiliki nilai

< 0.001 yang artinya kurang dari 0.05 sehingga data tersebut dikatakan berdistribusi tidak normal.

Tabel 6 Hasil Uji Wilcoxon Pada Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Hamil Dan Aromatherapy Lavender

Uji Wilcoxon	Pre – Post Senam Hamil	Pre – Post Aromatherapy Lavender
Asymp. Sig. (2-tailed)	< 0.001	< 0.001

Dari hasil uji Wilcoxon diatas menunjukkan uji beda pada senam hamil dan aromatherapy lavender sebelum dan sesudah diberikan intervensi mempunyai nilai p value < 0.001. Syarat dari uji Wilcoxon jika nilai p value < 0.05 maka H_a di terima dan H_0 ditolak. Maka dari hasil uji Wilcoxon diatas di dapatkan nilai p value < 0.001 yang artinya nilai nya p value < 0.05 maka H_a di terima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil dan aromatherapy lavender. Perbedaan kelompok intervensi senam hamil dengan kelompok intervensi aromatherapy lavender

Tabel 7 Hasil Uji Mann Whitney Pada Kelompok Senam Hamil Dan Kelompok Aromatherapy Lavender

Uji <i>mann whitney</i>	Df	Mean rank	Asymp.sig.2-(tailed)
Pre Test Senam Hamil	20	28.20	< 0.001
Post Test Senam Hamil	20	12.80	
Pre Test Aromatherapy Lavender	20	25.28	0.005
Post Test Aromatherapy Lavender	20	15.78	

Dari hasil uji kelompok tidak berpasangan dilakukan pada kelompok intervensi senam hamil didapatkan rata- rata sebelum diberikan intervensi senam hamil sebesar 28.20, setelah diberikan intervensi senam hamil turun menjadi 12.80. uji kelompok tidak berpasangan juga dilakukan pada kelompok intervensi aromatherapy lavender, hasilnya sebelum diberikan intervensi didapatkan rata- rata 25.28, kemudian turun menjadi 15.78. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa kelompok intervensi senam hamil mengalami penurunan yang lebih banyak yaitu dilihat dari mean sebanyak 15.4 dibandingkan kelompok intervensi aromatherapy lavender yang hanya turun 9.5.

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alloya, 2016) yang berjudul “Beda Pengaruh Antara Senam Hamil dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III” yang menjelaskan bahwa responden yang diberikan intervensi senam hamil mengalami penurunan nyeri dari nilai 6,8 turun menjadi 3,6 sedangkan yang diberikan kompres hangat dari nilai 7.2 menjadi 5.4. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden yang diberikan senam hamil mengalami penurunan nyeri punggung lebih banyak.

Simpulan dan Saran

Setelah dilakukan uji *independen t-test* didapatkan hasil pada intervensi senam hamil terdapat penurunan sebesar 15.4 sedangkan pada *aromatherapy lavender* penurunan sebesar 9.5 sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil lebih efektif menurunkan nyeri punggung dibandingkan dengan *aromatherapy lavender*.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Alloya, A. (2016), 'Beda pengaruh antara senam hamil dengan kompres hangat dan Massage terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III', Skripsi. Available at: <http://eprints.ums.ac.id/46213/>.
- Astria, N.K.R. and Ariani, N.K.P. (2021) 'Gambaran kualitas tidur pada lansia di desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung', *Jurnal Medika Udayana*, 10(9), pp.74–77. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v3i1.84>.
- Atabik, A. (2017) 'Pengaruh Mazhab Mufassir Terhadap Perbedaan Penafsiran', *Journal of Islamic Studies and Humanities*, 2(1), pp. 55–77. Available at: <https://doi.org/10.21580/jish.21.2516>.
- Emilia, E., Wasitohadi, W. and Rahayu, T.S. (2019) 'Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Kelas V Dengan Menggunakan Metode Problem Solving', *Jurnal Basicedu*, 3(1), pp. 101–105. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v3i1.84>.
- Firdayani, D., Zuhroh, I.N. and Sandi, D.F. (2018) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii', 4, pp. 1–23. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.574>.
- Greenwood, C.J. and Colleen Stainton, M. (2005) 'Back Pain/Discomfort in Pregnancy: Invisible and Forgotten', *Journal of Perinatal Education*, 10(1), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.1624/105812401x88002>.
- Hawari, D. (2016) *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Jaelani (2018) *aromaterapi*. Jakarta: Yayasan Pustaka.
- Lilis, D.N. (2019) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III', *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 3(2), pp.40–45. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.35971/gojhes.v1i2.2714>.
- Notoadmojo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, L. and Ns. Diana Dayaningsih (2021) *Kesehatan Ibu Hamil*. Sukabumi: Jejak (Anggota IKAPI).
- Rahayuningtyas, W. (2021) Efektivitas Kombinasi Massage Effleurage Dengan Aromaterapi Essential Oil Lavender (*Lavandula Lamiaceae*) Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Bawah (Npb) Pada Ibu Hamil Trimester III. Available at: https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=21803.
- Raini, P.A.M., Dewi, A.A.N.T.N. and Purnawati, S. (2018) 'Perbedaan Pemberian Senam Hamil Dan Massage Dengan Senam Hamil Dan Tapping Terhadap Peningkatan Aktivitas Fungsional Pada Ibu Hamil Trimester Iii Yang Mengalami Yang Mengalami Nyeri Punggung Bawah Miogenik Di Unit Verlos Kamer Bali Royal Hospital Denpasar', *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 5(3), pp. 35–39. Available at: <https://erepo.unud.ac.id/id/eprint/16764>.
- Renvila, A. (2018) *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Saraha, R.H. et al. (2021) *Solusi Low Back Pain pada Kehamilan dengan Terapi akupunktur Aurikular*. Malang: Intelegensia Media.
- Susilarini, S., Winarsih, S. and Idhayanti, R.I. (2017) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengendalian Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin', *Jurnal Kebidanan*, 6(12), p. 47. Available at: <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i12.1912>.
- Yosefa, F., Misrawati and Hasneli, Y. (2014) 'Efektifitas Senam Hamil terhadap

Penurunan Nyeri Punggung pada Hamil', *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1(1), pp. 1–7. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/189233-ID-efektifitas-senam-hamil-terhadap-penurun.pdf>.