



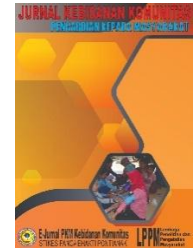
Jurnal PKM Kebidanan Komunitas

Volume 10 No.1 Tahun 2026

ISSN : 3026-0019 (online)

Journal homepage :

<https://stipaba.ac.id/pkm1/index.php/pkm/index>



MOTIVASI KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT NYERI DAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DI PUSKESMAS PAL 3

Liza Erviana¹, Ridwan², Katarinan Iit³, Imla Marissa⁴

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak

^{1,3,4}Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak

²Program Studi S1 Administrasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak

Email korespondensi : lizaerviana59@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submitted : 04 Mei 2026

Revised : 11 Mei 2026

Accepted : 29 Mei 2026

Kata Kunci : Senam Hamil, Nyeri Pinggang, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester II

ABSTRACT

Background: Second trimester pregnancy is often accompanied by complaints of lower back pain and anxiety due to physiological and psychological changes. If not properly managed, these conditions may affect the health of both mother and fetus. One of the non-pharmacological interventions that can be applied is pregnancy exercise. Therefore, this study aims to determine the effectiveness of pregnancy exercise on lower back pain and anxiety levels in second trimester pregnant women at Puskesmas Pal 3 Pontianak in 2025. **Method:** This study used a quantitative method with a pre-experimental design through a one group pre-test and post-test approach. The research was conducted at Puskesmas Pal 3 Pontianak with a total sample of 32 respondents selected using purposive sampling technique. Data were collected using the *Visual Analogue Scale (VAS)* for pain assessment and the *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* for anxiety measurement, and analyzed using the Wilcoxon test, **Result:** showed a significant decrease in lower back pain and anxiety levels after the implementation of pregnancy exercise. The significance value obtained was p-value 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of pregnancy exercise on reducing lower back pain and anxiety levels in second trimester pregnant women. **Conclusion:** pregnancy exercise is effective in reducing lower back pain and anxiety in second trimester pregnant women. Therefore, it is recommended for healthcare providers to enhance the implementation of pregnancy exercise as one of the interventions in midwifery services to improve maternal health.

Keyword: *Pregnancy Exercise, Lower Back Pain, Anxiety, Pregnant Women in Second Trimester*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita sebagai tanda kematangan fungsi reproduksi, yang berlangsung selama kurang lebih 40 minggu atau 9 bulan 10 hari. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, dan setiap trimester memiliki karakteristik perubahan fisiologis yang berbeda. Trimester kedua disebut juga masa “*the golden period*” karena sebagian besar ibu sudah terbebas dari keluhan mual dan muntah yang umum terjadi pada trimester pertama. Namun, pada masa ini, terjadi peningkatan berat badan, pembesaran uterus, serta perubahan postur tubuh akibat pergeseran pusat gravitasi. Perubahan ini dapat menyebabkan tekanan pada punggung bawah dan tulang panggul sehingga sering menimbulkan keluhan nyeri pinggang (*low back pain*) pada ibu hamil (Prawirohardjo, 2020).

Selain keluhan fisik, ibu hamil trimester kedua juga mengalami perubahan psikologis yang cukup signifikan. Pada fase ini, ibu mulai menyadari sepenuhnya keberadaan janin dan mulai merasakan tanggung jawab sebagai calon ibu. Namun, tidak sedikit yang mengalami kecemasan terkait kondisi janin, kesiapan menjadi orang tua, maupun ketakutan terhadap proses persalinan (Yuliana dan Dewi, 2022). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2022), sekitar 60–70% wanita hamil di dunia mengalami nyeri punggung bawah, dan 15–25% mengalami gangguan kecemasan selama kehamilan. Berdasarkan data menurut, Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes, 2022), sekitar 68% ibu hamil mengalami nyeri pinggang dan 23% mengalami kecemasan ringan hingga berat, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Sementara itu, di Kota Pontianak, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan (Dinkes Kota Pontianak, 2023), 58% ibu hamil melaporkan nyeri pinggang dan 21% mengalami kecemasan ringan hingga sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Dewi, dan Handayani (2021) terhadap 100 ibu hamil trimester II menunjukkan bahwa sebanyak 30 ibu mengalami kecemasan dengan tingkat ringan hingga sedang. Studi tersebut menguraikan bahwa mayoritas responden mulai merasakan peningkatan kekhawatiran mengenai kondisi janin, perubahan fisik yang semakin nyata, dan rasa tidak nyaman yang muncul pada fase trimester II, sehingga memicu kecemasan. Selain itu, penelitian ini mencatat bahwa keterbatasan informasi kehamilan dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan turut menjadi faktor penyumbang. Dengan jumlah 30 ibu yang mengalami kecemasan dari total sampel 100 orang, penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan pada trimester II merupakan masalah yang cukup signifikan dan membutuhkan intervensi yang terarah, termasuk pendekatan nonfarmakologis seperti senam hamil.

Angka ini menunjukkan bahwa keluhan nyeri pinggang dan kecemasan masih cukup tinggi dan memerlukan perhatian serta penanganan yang tepat seperti salah satunya senam hamil pada ibu trimester ke-II (Sari et al, 2021) Dampak yang terjadi jika tidak diatasi akan menimbulkan, keluhan nyeri pinggang tidak segera diatasi, maka dapat menimbulkan gangguan aktivitas harian, gangguan tidur, serta peningkatan risiko stres pada ibu hamil. Menurut (Setiawan et al, 2021), nyeri punggung yang berkepanjangan dapat mengganggu kenyamanan, postur tubuh, bahkan mempersulit posisi ibu saat melahirkan. Kecemasan yang tidak terkendali dapat meningkatkan hormon stres seperti kortisol yang berpengaruh negatif terhadap perkembangan janin, menyebabkan berat badan lahir rendah, serta meningkatkan risiko kelahiran prematur (Perry et al., 2021).

Penanganan nyeri dan kecemasan pada ibu hamil harus dilakukan sejak dini menggunakan pendekatan yang aman dan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengatasi nyeri pinggang dan kecemasan adalah senam hamil. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dirancang khusus bagi ibu hamil dengan tujuan mempersiapkan fisik dan mental menjelang persalinan. Menurut Kementerian Kesehatan RI, senam hamil dianjurkan bagi ibu hamil dengan kondisi kehamilan normal karena memiliki banyak manfaat dalam menjaga kesehatan fisik dan mental selama kehamilan. Kemenkes menyatakan bahwa “senam hamil sangat bermanfaat untuk dilakukan selama kehamilan” karena dapat membantu melatih teknik

pernapasan, membuat tubuh lebih rileks, mengurangi keluhan seperti nyeri pinggang dan kecemasan, meningkatkan kebugaran, serta membantu mempersiapkan proses persalinan agar lebih lancar. Selain itu, senam hamil juga dianggap sebagai aktivitas fisik yang aman apabila dilakukan sesuai usia kehamilan dan kondisi ibu. Namun, Kemenkes menegaskan bahwa senam hamil tidak boleh dilakukan pada ibu dengan kondisi tertentu seperti perdarahan, preeklamsia, ketuban pecah dini, atau risiko persalinan prematur, sehingga sebelum melakukan senam hamil ibu tetap dianjurkan berkonsultasi terlebih dahulu dengan tenaga kesehatan, (Kemenkes RI, 2023). Penelitian oleh (Ningsih dan Wulandari, 2021) menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil mengalami penurunan signifikan pada tingkat nyeri punggung bawah dan kecemasan. Hal serupa juga dikemukakan oleh (Putri dan Astuti, 2022) yang menyatakan bahwa senam hamil mampu meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang menimbulkan rasa nyaman dan menurunkan stress. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan suatu program masyarakat mengintegrasikan pelayanan kebidanan dan edukasi kesehatan melalui pemeriksaan pada tingkat nyeri dan kecemasan pada ibu hamil Trimester II di Puskesmas Pal 3 Kota Pontianak.

SASARAN

Adapun sasaran utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

- 1.Kader Puskesmas Pal 3
- 2.Ibu hamil
- 3.Perempuan usia produktif dan ibu rumah tangga.

Jumlah sasaran kegiatan sebanyak 32 peserta yang berasal dari Puskesmas Pal 3, Pontianak.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan masyarakat (*community empowerment*) dengan melibatkan kader, Puskesmas, ibu hamil 2025 jam 10.00-11.00 wib. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut :

1.Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan:

- 1) Pendataan peserta sasaran
- 2) Persiapan media edukasi dan alat pelatihan

2. Tahap Sosialisasi

Tim pengabdian memberikan sosialisasi mengenai :

- 1) Pentingnya senam hamil
- 2) Peran Puskesmas dalam mendukung kesehatan senam ibu hamil

3.Tahap Edukasi dan Pelatihan

Kegiatan edukasi meliputi :

- 1) Kesehatan ibu hamil
- 2) Pentingnya manfaat senam hamil

4.Tahap Pendampingan

Peserta diberikan pendampingan dalam :

- 1) Praktik senam hamil

5.Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui :

- 1) Pretest dan Post test tingkat nyeri dan kecemasan
- 2) Keaktifan kader Puskesmas

Meningkatkan latihan senam hamil pada ibu

Pada kegiatan ini senam hamil, ibu hamil diberikan praktik langsung senam hamil.

Tata cara senam hamil, sebagai berikut :

1. Gerakan pernafasan dada

- Ibu melakukan posisi duduk bersila, satu tangan didada, dan satu diperut, tarik nafas perlahan melalui hidung perlahan melalui hidung secara bergantian.
- Ibu melakukan gerakan sebanyak 5-10 kali.

2. Gerakan Pernafasan Perut

- Ibu melakukan tangan diatas perut menarik napas perlahan hingga perut mengembang, menghembuskan perlahan melalui mulut.
- Ibu melakukan gerakan sebanyak 5-10 kali.

3. Gerakan *pelvic tilt*

- Ibu melakukan gerakan posisi merangkak, kepala sejajar dengan punggung, tarik perut kedalam, dorong punggung keatas seperti kucing.
- Ibu melakukan gerakan sebanyak 8-10 kali

4. Kegel *Exerice*

- Ibu melakukan gerakan posisi berbaring sambil mengangkat keatas dengan kedua kaki di tekuk.
- Ibu melakukan gerakan sebanyak 10-15 kali

5. Squat

- Ibu melakukan gerakan berdiri tegak dengan kaki sedikit terbuka, turunkan tubuh jongkok sambil menjaga keseimbangan, kembali berdiri perlahan.
- Ibu melakukan gerakan sebanyak 5 kali.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat” efektifitas senam hamil terhadap nyeri pinggang dan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester II di Puskesmas Pal 3, Kota Pontianak menunjukkan hasil yang cukup baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Kegiatan yang melibatkan kader Puskesmas, ibun hamil, dan perempuan usia produktif ini mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta peningkata kesehatan. Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan pre test untuk mengetahui tingkat nyeri dan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester II dan pemahaman mengenai perubahan fisiologis pada ibu hamil trimester II serta manfaat senam ibu hamil. Hal ini terlihat dari nilai pre test dan post test.

Tabel 1 .Sebelum diberikan senam hamil

No	Sekala Nyeri	N	%
1.	Ringan	4	12,5%
2.	Sedan	17	53,1%
3.	Berat	11	34,4%
Jumlah		32	100

Berdasarkan pengelompokan skala nyeri, sebelum dilakukan intervensi sebagian kecil responden berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 4 orang (12,5%), kemudian kategori sedang sebanyak 17 orang (53,1%), dan kategori berat sebanyak 11 orang (34,4%).

Tabel 2. Sesudah diberikan senam hamil

No	Sekala Nyeri	N	%
1.	Ringan	23	71.9%
2.	Sedang	9	28.1%
3.	Berat	0	0%
Jumlah		32	100

Setelah diberikan intervensi, terjadi perubahan yang cukup signifikan, di mana mayoritas responden berada pada kategori ringan sebanyak 23 orang (71,9%), diikuti kategori sedang sebanyak 9 orang (28,1%), dan tidak ada lagi responden yang mengalami nyeri berat (0%). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada responden.

Tabel 3. Tingkatan Kecemasan Responden Pre-test dan Post-test

		N	Mean Rank	Z	P-value
PRETEST-POSTTEST	Negative Ranks	32	16.50	-4.987 ^b	0.000
	Positive Ranks	0	0.00		
	Ties	0			
	Total	32			

*Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* terhadap 32 responden, diperoleh bahwa seluruh responden sebanyak 32 orang termasuk dalam kategori *negative ranks*, yang berarti nilai kecemasan setelah intervensi (*post test*) lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi (*pre test*). Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan kecemasan (*positive ranks* = 0) maupun yang memiliki nilai kecemasan tetap (*ties* = 0). Nilai mean rank sebesar 16,50. Serata di dapat nilai z -4.728^b dan *p-value* 0.00 (<0.05) yang dimana menyatakan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima. bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada responden. Sebagian besar responden termasuk dalam kategori patuh yaitu sebanyak 25 orang (78,1%), sedangkan responden yang termasuk dalam kategori tidak patuh sebanyak 7 orang (21,9%).

a. Peserta juga diberikan pelatihan mengenai :

-materi senam hamil

-senam hamil

b. Cara melakukan senam hamil

Peserta dilatih untuk rutin mengikuti dan memahami pentingnya senam hamil.

PEMBAHASAN

Pada ibu hamil trimester II, nyeri pinggang merupakan keluhan yang sering terjadi akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan. Salah satu penyebab utama adalah perubahan hormonal, khususnya peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan pelunakan ligamen dan meningkatkan ketidakstabilan sendi. Kondisi ini dapat memicu nyeri pada daerah punggung bawah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa nyeri punggung bawah pada kehamilan terjadi akibat perubahan hormon yang meningkatkan fleksibilitas ligamen sehingga meningkatkan mobilitas sendi panggul dan menyebabkan ketidakstabilan tulang belakang (Siahaan et al., 2022). Selain faktor hormonal, pembesaran uterus pada trimester II juga menyebabkan perubahan postur tubuh ibu. Perut yang semakin membesar akan menggeser pusat gravitasi ke arah depan sehingga ibu mengalami peningkatan lordosis lumbal untuk mempertahankan keseimbangan tubuh. Akibatnya, otot punggung bekerja lebih keras dan menimbulkan nyeri. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil disebabkan oleh pembesaran rahim dan peningkatan berat badan yang menyebabkan tekanan pada otot dan persendian (Yolandini et al., 2024).

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan pada data pre-test dapat dilihat bahwa sebelum diberikan intervensi berupa senam hamil menunjukkan bahwa tingkat nyeri pinggang responden berada pada kategori sedang dengan variasi nilai yang cukup beragam. Hal ini dapat dilihat dari nilai minimal sebesar 3 dan maksimal sebesar 9, dengan nilai mean atau rata-rata sebesar 5,88 dan nilai median sebesar 6,00. Data tersebut menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil, sebagian besar ibu hamil trimester II mengalami keluhan nyeri pinggang dengan intensitas yang

berbeda-beda.

Setelah diberikan intervensi senam hamil selama 2 minggu dengan 4 kali pertemuan (2 kali dalam seminggu), terjadi penurunan tingkat nyeri pinggang. Hasil post-test menunjukkan nilai minimal sebesar 2 dan maksimal sebesar 5, dengan nilai mean sebesar 3,09 dan median sebesar 3,00. Hasil uji Wilcoxon diperoleh p-value 0,000 ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester II. Sebelum diberikan intervensi, keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil umumnya disebabkan oleh perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan ligamen menjadi lebih kendur. Kondisi ini mengakibatkan peningkatan tekanan pada daerah lumbal sehingga menimbulkan rasa nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian tahun 2020–2023 yang menyatakan bahwa nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan paling umum pada trimester II dan III kehamilan, dan prevalensinya cukup tinggi pada ibu hamil.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Larasati *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa senam hamil yang dilakukan secara teratur minimal 2 kali per minggu selama 2–4 minggu efektif menurunkan intensitas nyeri punggung bawah secara signifikan. Senam hamil membantu memperkuat otot abdomen dan punggung, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan fleksibilitas sehingga tekanan pada tulang belakang berkurang. mengurangi keluhan muskuloskeletal, termasuk nyeri punggung. Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya bahwa senam hamil yang dilakukan secara rutin selama 2 minggu dengan 4 kali pertemuan berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester II.

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, diketahui bahwa dari 32 responden, sebagian besar berada pada kelompok umur 20–35 tahun yaitu sebanyak 30 orang (93,8%), sedangkan responden dengan umur ≤ 20 tahun dan ≥ 35 tahun masing-masing berjumlah 1 orang (3,1%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia reproduksi sehat. Usia reproduksi sehat umumnya berada pada rentang 20–35 tahun, dimana pada usia tersebut kondisi fisik dan kesiapan organ reproduksi ibu sudah optimal untuk menjalani kehamilan. Ibu hamil pada rentang usia ini juga cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih stabil serta kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap perubahan fisiologis selama kehamilan, sehingga risiko komplikasi kehamilan relatif lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang hamil pada usia terlalu muda maupun terlalu tua. Selanjutnya, berdasarkan usia kehamilan diketahui bahwa seluruh responden berada pada trimester II yaitu sebanyak 32 orang (100%).

Kondisi ini menunjukkan bahwa penelitian dilakukan pada kelompok ibu hamil dengan usia kehamilan yang homogen. Trimester II merupakan periode kehamilan yang sering disebut sebagai masa kehamilan yang relatif lebih nyaman bagi ibu dibandingkan trimester I yang sering disertai mual muntah dan trimester III yang biasanya ditandai dengan peningkatan ketidaknyamanan fisik. Pada trimester II, perubahan fisik seperti pembesaran uterus mulai lebih jelas dirasakan dan keluhan seperti nyeri pinggang mulai muncul akibat perubahan postur tubuh, peregangan ligamen, serta peningkatan beban pada tulang belakang. Oleh karena itu, trimester II merupakan waktu yang tepat untuk melakukan intervensi seperti senam hamil karena kondisi ibu relatif lebih stabil dan aman untuk melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang.

Ditinjau dari jumlah kehadiran dalam kegiatan yang dilaksanakan, sebagian besar responden termasuk dalam kategori rutin (≥ 3 kali) yaitu sebanyak 25 orang (78,1%), sedangkan responden yang tidak rutin (< 3 kali) sebanyak 7 orang (21,9%). Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat partisipasi yang baik dalam mengikuti kegiatan yang dilaksanakan. Tingginya tingkat kehadiran responden menunjukkan adanya minat dan motivasi ibu hamil untuk mengikuti kegiatan yang bertujuan meningkatkan kesehatan selama kehamilan, seperti senam hamil. Partisipasi yang baik dapat mempengaruhi keberhasilan intervensi yang diberikan dalam penelitian, karena semakin sering ibu mengikuti kegiatan senam hamil maka manfaat yang diperoleh, seperti pengurangan nyeri pinggang dan peningkatan kenyamanan selama kehamilan, dapat dirasakan secara lebih optimal.

Sebaliknya, pada 7 responden yang termasuk dalam kategori tidak rutin (<3 kali), penurunan nyeri pinggang yang dialami cenderung tidak signifikan dibandingkan dengan responden yang mengikuti senam hamil secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi kehadiran atau keterlibatan dalam kegiatan senam hamil memiliki peran penting dalam memberikan efek terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil. Semakin sedikit ibu mengikuti latihan, maka manfaat latihan terhadap penguatan otot punggung, peregangan otot, serta perbaikan postur tubuh menjadi kurang optimal sehingga penurunan nyeri yang dirasakan tidak terlalu bermakna.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Fitriani (2021) yang menyatakan bahwa ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur selama 2 minggu berturut turut dengan frekuensi 2-4 kali senam menunjukkan penurunan nyeri pinggang yang lebih signifikan dibandingkan dengan ibu hamil yang mengikuti senam secara tidak teratur. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan elastisitas otot dan ligamen serta memperbaiki postur tubuh ibu hamil sehingga mampu mengurangi tekanan pada daerah lumbal. Selain itu, penelitian oleh Putri dan Wulandari (2022) juga menunjukkan bahwa frekuensi mengikuti senam hamil berhubungan dengan tingkat penurunan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Ibu hamil yang mengikuti senam minimal 3–4 kali dalam periode latihan menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang lebih bermakna dibandingkan dengan ibu yang hanya mengikuti satu atau dua kali latihan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini tidak hanya menunjukkan mayoritas ibu berada pada usia reproduksi sehat dan trimester II, tetapi juga memperlihatkan bahwa tingkat kehadiran dalam mengikuti senam hamil berperan penting dalam mempengaruhi hasil intervensi. Responden yang mengikuti senam secara rutin cenderung mengalami penurunan nyeri pinggang yang lebih signifikan dibandingkan dengan responden yang jarang hadir, sehingga konsistensi dalam mengikuti kegiatan senam hamil menjadi faktor penting dalam mencapai manfaat yang optimal bagi kesehatan ibu hamil.

2. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester II

Berdasarkan hasil analisis statistik pada data pre-test dapat dilihat bahwa sebelum diberikan intervensi senam hamil, tingkat kecemasan responden berada pada kategori sedang hingga tinggi dengan variasi nilai yang cukup luas. Hal ini terlihat dari nilai minimal sebesar 4 dan maksimal sebesar 24, dengan nilai mean sebesar 14,31 dan median sebesar 13,50. Data ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil, sebagian ibu hamil mengalami kecemasan terkait kondisi kehamilan dan persiapan persalinan. Setelah diberikan intervensi senam hamil selama 2 minggu dengan 4 kali pertemuan, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan. Hasil post-test menunjukkan nilai minimal sebesar 1 dan maksimal sebesar 16, dengan nilai mean sebesar 8,53 dan median sebesar 8,00. Hasil uji Wilcoxon diperoleh p-value 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester II. Sebelum diberikan intervensi, kecemasan pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh perubahan hormonal, ketidaknyamanan fisik, serta kekhawatiran terhadap proses persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh (Nasution dan Harahap., 2020) menyatakan bahwa kecemasan pada ibu hamil trimester II masih cukup tinggi terutama pada primigravida karena kurangnya kesiapan psikologis menghadapi persalinan. Penelitian lain oleh (Putri Anggraini., 2022) menunjukkan bahwa program senam hamil yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan dan relaksasi efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil secara signifikan ($p < 0,05$). Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa senam hamil tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga memberikan dampak psikologis positif, yaitu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester II setelah dilakukan secara rutin selama 2 minggu dengan 4 kali pertemuan.

3. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Pinggang dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester II

Berdasarkan hasil analisis statistik secara keseluruhan menunjukkan bahwa senam hamil yang

dilakukan selama 2 minggu dengan 4 kali pertemuan (2 kali per minggu) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri pinggang dan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester II. Hal ini terlihat dari hasil uji Wilcoxon pada variabel nyeri pinggang yang memperoleh p-value 0,000 ($<0,05$) dengan 28 responden mengalami penurunan nyeri dan tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan nyeri. Begitu pula pada variabel kecemasan, seluruh responden (32 orang) mengalami penurunan skor kecemasan dengan p-value 0,000 ($<0,05$).

Hasil ini menunjukkan bahwa senam hamil tidak hanya memberikan dampak fisik berupa penurunan nyeri pinggang, tetapi juga memberikan dampak psikologis berupa penurunan kecemasan. Secara fisiologis, aktivitas fisik dalam senam hamil dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot punggung dan abdomen, serta memperbaiki postur tubuh sehingga tekanan pada tulang belakang berkurang. Di sisi lain, latihan pernapasan dan relaksasi yang terdapat dalam senam hamil dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami sekaligus memberikan efek relaksasi dan menurunkan stres.

Penelitian oleh (Fitriani dan Handayani, 2021) menyatakan bahwa senam hamil yang dilakukan secara rutin selama minimal dua minggu mampu menurunkan keluhan nyeri punggung bawah sekaligus menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil secara signifikan. Selain itu, studi yang dilakukan oleh (Suryani dan Kartikasari, 2023) menemukan bahwa kombinasi latihan fisik dan teknik relaksasi dalam senam hamil berkontribusi terhadap penurunan hormon kortisol (hormon stres) serta peningkatan hormon endorfin, sehingga berdampak pada penurunan nyeri dan kecemasan secara bersamaan. Menurut Kemenkes RI (2023) aktivitas fisik teratur selama kehamilan memberikan manfaat komprehensif baik secara fisik maupun psikologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori dan penelitian terdahulu bahwa senam hamil merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman dalam menurunkan nyeri pinggang serta kecemasan pada ibu hamil trimester II. Pelaksanaan senam hamil selama 2 minggu dengan 4 kali pertemuan telah terbukti memberikan perubahan yang signifikan terhadap kedua variabel tersebut, sehingga dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan antenatal care.

KESIMPULAN

Kegiatan senam hamil sebagai bentuk peningkatan kesehatan ibu hamil di Puskesmas Pal 3, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa senam hamil dapat menurunkan tingkat nyeri pinggang dan kecemasan pada ibu hamil trimester II.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bidan Puskesmas Pal 3, Kader yang memberikan peluang bagi penulis untuk melakukan pengabdian kepada Masyarakat di Kecamatan Sungai, Kota Pontianak.

DAFTAR PUSTAKA

- Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S., & Pariante, C. M. (2020). Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 191, 62–77.
- Dewi, R., Kartika, I., & Sembiring, T. (2023). The effect of prenatal exercise on anxiety levels among second trimester pregnant women. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 112–120. <https://doi.org/10.1234/jki.v14i2.2023>
- Fitriani, D., & Handayani, S. (2021). The effectiveness of pregnancy exercise on reducing low back

- pain and anxiety in pregnant women. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 9(1), 45–52.
<https://doi.org/10.20473/jkia.v9i1.2021>
- Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., & Stuge, B. (2020). The severity and impact of low back pain in pregnancy: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1186/s12884-020-03065-3>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Panduan Senam Hamil bagi Tenaga Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Manfaat Senam Hamil dan Tips Aman Saat Senam Hamil https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2082/manfaat-senam-hamil-dan-tips-aman-saat-senam-hamil
- Lestari, P., Widodo, S., & Pramono, A. (2022). Prenatal exercise and its impact on physical comfort and psychological wellbeing in second trimester pregnancy. *Indonesian Journal of Midwifery*, 6(2), 89–97. <https://doi.org/10.30587/ijm.v6i2.2022>
- Manuaba, I.B.G. (2021). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- Nasution, R., & Harahap, M. (2020). Anxiety level among second trimester pregnant women and associated factors. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(3), 155–162.
<https://doi.org/10.22435/kespro.v11i3.2020>
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdiani, E., & Kusuma, H. (2021). Kategorisasi tingkat kecemasan pada wanita hamil dan intervensi yang direkomendasikan. *Pembaruan Kebidanan*, 4(2), 88–96.
- Prawirohardjo, S. (2021). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putri, A., & Anggraini, Y. (2022). The influence of pregnancy exercise on anxiety reduction among pregnant women. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 13(1), 67–74.
<https://doi.org/10.35316/jik.v13i1.2022>
- Putri, A., & Lestari, N. (2022). Prevalence of antenatal anxiety and associated factors in second-trimester pregnant women. *Midwifery and Nursing Journal*, 4(1), 15–23.
- Putri, W., & Fitriana, A. (2020). Penentu sosial kecemasan selama kehamilan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 143–150.
- Rahmah, N., Yuliana, A., & Marpaung, L. (2023). Psychological responses among pregnant women: Focus on second-trimester anxiety. *Journal of Maternal Health Research*, 5(3), 101–109.
- Rahmawati, D., & Pratiwi, I. (2022). Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Pinggang dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 87–94.
- Rahmawati, D., Utami, N., & Lestari, S. (2022). Effect of antenatal exercise on low back pain intensity

- in pregnant women. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 15(2), 101–108.
<https://doi.org/10.26714/jkk.v15i2.2022>
- Rahmawati, I., & Hidayati, F. (2021). Kecemasan terkait kehamilan dan faktor terkait. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(3), 178–187.
- Rahmawati, I., & Lestari, D. (2021). *Hormonal changes and emotional instability in pregnancy*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(4), 220–228
- Sari, D., dkk. (2022). Perubahan hormonal dan kecemasan di antara ibu hamil trimester kedua. *Jurnal Psikologi Obstetrik*,
- Sari, M., & Wahyuni, E. (2021). The effect of pregnancy exercise on low back pain among pregnant women. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 12(1), 23–30.
<https://doi.org/10.36720/jkk.v12i1.2021>
- Sari, W., Dewi, R., & Handayani, S. (2021). Anxiety level among pregnant women during the second trimester. *Jurnal Kebidanan Indonesia*,
- Siahaan, N. J., Sembiring, A., & Wahyuni, R. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(2), 1–7.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, L., & Kartikasari, R. (2023). The impact of prenatal relaxation exercise on cortisol levels and maternal anxiety. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(1), 55–63.
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v18i1.2023>
- WHO. (2020). *Physical Activity during Pregnancy: Recommendations and Benefits*. Geneva: World Health Organization.
- Widyaningsih, R., & Sitoresmi, D. (2022). Prevalensi kecemasan pada wanita hamil trimester kedua. *Jurnal Kesehatan Mental Ibu*
- Wiweko, B., & Putri, A. (2020). Prevalence of anxiety during pregnancy in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Wulandari, N., & Yuniati, E. (2020). Implementasi kuesioner HARS dalam perawatan antenatal. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*
- Yolandini, Y., Purnamasari, K. D., & Fatimah, S. (2024). Gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 4(1), 45–52.
- Yunitasari, I., Suwanti, S., & Halimatusyaadiah, S. (2021). Pengaruh senam hamil terhadap kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III. *Jurnal Midwifery Update*, 3(2), 107–115.

