

**SKRIPSI**

**PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU  
HAMIL TRIMESTER III SESUDAH DILAKUKAN SENAM  
HAMIL DI PMB “R” KALISAT JEMBER**



**OLEH :**

**FARICHA MAULIDA**

**NIM. P17331193033**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER  
2023**

**SKRIPSI**

**PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III SESUDAH  
DILAKUKAN SENAM HAMIL**

Skripsi ini Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan



**DISUSUN OLEH :  
FARICHA MAULIDA  
NIM. P17331193033**

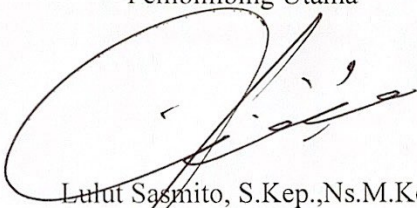
**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil di PMB "R" Kalisat Jember**, oleh Faricha Maulida NIM.P17331193033 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Jember, 22 Juni 2023

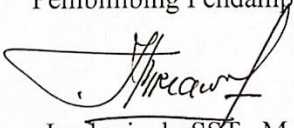
Pembimbing Utama



Lulut Sasmito, S.Kep.,Ns.M.Kes  
NIP.196905091989031001

Jember, 22 juni 2023

Pembimbing Pendamping



Jamhariyah, SST., M.Kes  
NIP.196401111984032001

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Sesudah Dilakukan Senam hamil Pada Ibu Hamil Trimester III**, oleh Faricha Maulida NIM P17331193033 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji ujian Sidang Skripsi pada tanggal 27 Juli 2023

Ketua Penguji

Syaiful Bachri, SKM.,M.Kes.  
NIP. 196201201983031004

Dewan Penguji  
Penguji Anggota I

Luhut Sasmito, S.Kep.,Ns.M.Kes  
NIP.196905091989031001

Penguji Anggota II

Jamhariyah, SST.,M.Kes  
NIP.196401111984032001

**Mengetahui,**

Ketua Jurusan Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Malang



Rita Yuliana, S.Kp.M.Kes  
NIP.196607271991032003

Ketua Program  
Studi Sarjana Terapan Kebidanan  
Jember

Susilawati, SST. M.Kes  
NIP.197412032002122002

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Faricha Maulida

NIM : P17331193033

Judul Skripsi : Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester  
III sebelum dan sesudah Dilakukan Senam Hamil

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa Skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 21 Juni 2023

uat pernyataan,



Faricha Maulida  
NIM P17331193033

## ABSTRAK

**Faricha Maulida, 2023. Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan Senam Hamil. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama:Lulut Sasmito, S.Kep.,Ns.M.Kes. Pembimbing Pendamping: Jamhariyah, SST., M.Kes**

---

**Latar Belakang:** Kehamilan adalah dimulai dari terjadinya pertemuan sel sperma dan dan ovum. Salah satu keluhan yang sering timbul pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan atau gangguan yang sering di alami oleh ibu hamil selama masa kehamilan hingga masa setelah melahirkan jika tidak cepat diatasi. Sekitar 50% wanita mengalami Nyeri Punggung Bawah dan sekitar 10 % dari wanita dengan Nyeri Punggung kronis dimulai ketika dia hamil. Berdasarkan Hasil studi pendahuluan, peneliti melakukan wawancara dengan 8 dari 10 ibu hamil trimester 3 mengalami nyeri punggung mulai dari awal trimester 3. **Tujuan:** Untuk menganalisis penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan senam hamil. **Metode:** Desain penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*. Populasinya adalah 35 ibu hamil Trimester III dengan sampel 32. Pengambilan sampel dilakukan dengan *Insidental sampling*. Alat ukur kuesioner, dengan uji *wilcoxon signed test*. **Hasil:** Diperoleh rata-rata intensitas nyerinya sebelum melakukan senam hamil yaitu 6,9062 dan diperoleh rata-rata intensitas nyerinya sesudah melakukan senam hamil yaitu 2,7812. Terdapat penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan senam hamil dengan hasil  $p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$ . **Kesimpulan:** Semakin rutin melakukan senam hamil maka intensitas nyeri punggung pada ibu hamil semakin rendah. Disarankan kepada ibu hamil untuk lebih meningkatkan lagi rasa kepeduliannya terhadap kesehatan dirinya dan janin agar dapat lebih memahami tentang pentingnya kegiatan senam hamil dalam meningkatkan penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

**Kata Kunci :** Senam Hamil, Nyeri Punggung, Penurunan Intensitas

## ABSTRACT

*Faricha Maulida, 2023. Reducing Back Pain Intensity in Third Trimester Pregnant Women Before and After Pregnancy Exercise. Thesis. Study Program: Applied Science Undergraduate Program In Midwifery Of Jember. Thesis Supervisor: Lulut Sasmito, S.Kep.,Ns.M.Kes. Thesis Advisor : Jamhariyah, SST., M.Kes*

---

**Introduction :** *Pregnancy is started from the meeting of sperm cells and ovum. One of the complaints that often arise in pregnant women is back pain. Back pain is a discomfort or disorder that is often experienced by pregnant women during pregnancy and after delivery if it is not treated quickly. About 50% of women experience Low Back Pain and about 10% of women with chronic Back Pain started while she was pregnant. Based on the results of the preliminary study, the researchers conducted interviews with 8 out of 10 third trimester pregnant women experiencing back pain starting from the beginning of the third trimester.*  
**Purpose:** *To analyze the decrease in the intensity of back pain in third trimester pregnant women before and after pregnancy exercise.*  
**Methods:** *The research design used a one group pretest posttest design. The population was 35 third trimester pregnant women with 32 samples. Sampling was done by incidental sampling. Questionnaire measuring tool, with the Wilcoxon signed test.*  
**Result:** *The average pain intensity obtained before doing pregnancy exercise was 6.9062 and the average pain intensity after doing pregnancy exercise was 2.7812. There was a decrease in the intensity of back pain in third trimester pregnant women before and after pregnancy exercise with a p-value of  $0.000 < \alpha 0.05$ .*  
**Conclusion:** *The more routine exercise during pregnancy, the lower the intensity of back pain in pregnant women. It is recommended for pregnant women to further increase their sense of concern for the health of themselves and their fetus so that they can understand more about the importance of pregnancy exercise in reducing the intensity of back pain in third trimester pregnant women.*

**Keywords:** *Pregnancy Exercise, Back Pain, Decreased Intensity*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan Skripsi penelitian dengan judul “Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan Senam Hamil di PMB “R” Kalisat Jember” . Skripsi ini disusun sebagai Syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen, M.Pd, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
2. Rita Yulifah, S.Kp,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Susilawati, SST,M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Poltekkes Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
4. Lulut Sasmito, S.Kep.,Ns.M.Kes, selaku Pembimbing Utama
5. Jamhariyah, SST., M.Kes, selaku Pembimbing Pendamping
6. Syaiful Bachri, SKM.,M.Kes., selaku Penguji Utama
7. Seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga Skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Jember, Juni 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SIMBOL, SINGKATAN DAN ISTILAH .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 Rumusan masalah.....	5
1.3 Tujuan penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Konsep Kehamilan .....	8
2.1.1 Pengertian Kehamilan .....	8
2.1.2 Periode dalam Kehamilan .....	8
2.1.3 Perubahan Fisiologis .....	9
2.2 Konsep Nyeri.....	11
2.2.1 Pengertian Nyeri.....	11
2.2.2 Pengertian Nyeri Punggung.....	12
2.2.3 Faktor Penyebab Nyeri Punggung.....	13
2.2.4 Pengukuran Nyeri.....	14
2.2.5 Proses Nyeri Punggung .....	16
2.2.6 Masalah Nyeri Punggung .....	18
2.2.7 Patofisiologi Nyeri Punggung .....	19
2.3 Konsep Senam Hamil.....	20
2.3.1 Pengertian senam hamil.....	20
2.3.2 Tujuan senam hamil .....	21
2.3.3 Manfaat senam hamil .....	22
2.3.4 Syarat mengikuti senam hamil .....	23
2.3.5 Pelaksanaan senam hamil .....	24
2.3.6 Gerakan senam hamil .....	24
2.4 Mekanisme Penurunan Nyeri Punggung.....	31
2.5 Kerangka Konsep .....	33
2.6 Hipotesis.....	34
<b>BAB 3 Metode penelitian.....</b>	<b>35</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	35
3.2 Kerangka Operasional.....	37

3.3 Populasi, Sampel dan Sampling.....	38
3.3.1 Populasi .....	38
3.3.2 Sampel .....	38
3.3.3 Sampling.....	39
3.4 Kriteria Sampel .....	39
3.4.1 Kriteria Inklusi.....	39
3.4.2 Kriteria Eksklusi .....	40
3.5 Variabel Penelitian .....	40
3.6 Definisi Operasional Variabel/Fokus Studi.....	41
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	42
3.7.1 Tempat Penelitian .....	42
3.7.2 Waktu Penelitian .....	42
3.8 Alat Pengumpulan Data .....	42
3.9 Metode Pengumpulan Data .....	42
3.10 Metode Pengolahan Data .....	43
3.11 Analisa Data .....	44
3.12 Etika Penelitian .....	46
BAB 4 Hasil dan Pembahasan .....	47
4.1 Hasil Penelitian .....	47
4.1.1 Data Umum .....	47
4.1.2 Data Khusus.....	49
4.1.3 Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kunjungan .....	49
4.2 Pembahasan .....	51
4.2.1 Identifikasi Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan senam hamil.....	51
4.2.2 Identifikasi Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah melakukan senam hamil.....	53
4.2.3 Analisis penurunan intensitas nyeri punggung dengan melakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III .....	54
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	56
BAB 5 PENUTUP.....	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	59
Lampiran .....	61

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.5 Keaslian Penelitian.....	7
------------------------------------	---

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Senam Hamil Pembetulan Sikap .....	25
Gambar 2.2 Gerakan Senam Hamil Penguatan Otot Dasar Kaki.....	25
Gambar 2.3 Gerakan Senam Hamil Penguatan Otot Dasar Panggul.....	26
Gambar 2.4 Gerakan Senam Hamil Penguatan Panggul dan Otot Perut.....	27
Gambar 2.5 Gerakan Senam Hamil Latihan Pernafasan.....	27
Gambar 2.6 Gerakan Senam Hamil Pernafasan Diagfragma.....	28
Gambar 2.7 Gerakan Senam Hamil Latihan Pernafasan Untuk Mengedan.....	29
Gambar 2.8 Gerakan Senam Hamil Latihan Relaksasi.....	29
Gambar 2.3 Kerangka konsep.....	31
Gambar 3.2 Kerangka Oprasional.....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi.....	61
Lampiran 2 Permohonan menjadi Responden.....	62
Lampiran 3 Inform Consent.....	63
Lampiran 4 Kuesioner Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan Senam Hamil.....	64

## **SIMBOL, SINGKATAN DAN ISTILAH**

WHO	: <i>World Health Organization</i>
TM	: Trimester
SMC	: Semarang medical center
PH	: <i>Power of H</i>
TFU	: Tinggi fundus uteri
IBI	: Ikatan Bidan Indonesia
PMB	: Praktik Mandiri Bidan
BAKESBANGPOL	: Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>