

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER II DAN III DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KUBU I**



SKRIPSI

Oleh :

NI KOMANG SRI WAHYUNI

A1221089

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER II DAN III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KUBU I**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

Ni Komang Sri Wahyuni

NIM. A1221089

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Komang Sri Wahyuni

NIM : A1221089

Jurusan : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pemurunan Nyeri Punggung
Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Wilayah Kerja
Puskesmas Kubu I.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan penagmbil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Januari 2023



HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER II DAN III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KUBU I

Diajukan Oleh :

Ni Komang Sri Wahyuni

A1221089

Badung, 9 Januari 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb
NIDN. 0818118701

Pembimbing II



Bdn. I.G.A. Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes
NIDN. 0821098803

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

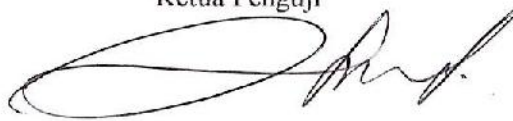
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Badung, 12 Januari 2023

Yang terdiri dari :

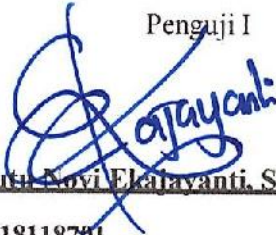
Ketua Penguji



dr. Made Tangkas., Sp. OG., MPH

NIDN. 0812106801

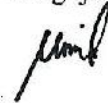
Penguji I



Pande Putu Novi Ekabayanti, S.ST., M.Keb

NIDN. 0818118701

Penguji II



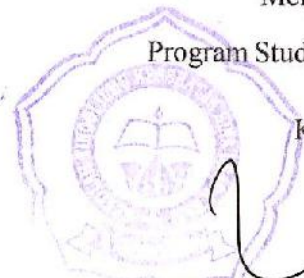
Bdn. I.G.A. Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes

NIDN. 0821098803

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN. 0808068701

**PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
STIKES BINA USADA BALI**

Nama Mahasiswa : Ni Komang Sri Wahyuni

NIM : A1221089

Kelas : B

JUDUL YANG DIAJUKAN MAHASISWA

1. Gambaran tingkat pengetahuan ibu menyusui terhadap pemberian asi eksklusif pada bayi di wilayah kerja puskesmas kubu 1
2. **Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 2 dan 3 di wilayah kerja puskesmas kubu 1**
3. Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kelas ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kubu

Mengetahui
Pembimbing I.



(Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb)

JUDUL YANG DISETUJUI

1. **Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 2 dan 3 di wilayah kerja puskesmas kubu 1**

Menyetujui
Pembimbing II



(I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Keb)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN

Skripsi, Januari 2023

Ni Komang Sri Wahyuni

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kubu I

xiv + 70 Halaman + 7 Tabel + 9 Gambar + 13 Lampiran

ABSTRAK

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum serta lanjut dengan nidasi atau implementasi. Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Penanganan nyeri punggung bawah saat kehamilan sangat diperlukan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan ini, diantaranya yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis perlu dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester II dan III adalah dengan senam hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kubu I.

Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental* dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan *purposive sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil.

Ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III dengan nilai *p-value* 0.000 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pemberian senam hamil terhadap skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kubu I. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi untuk ibu hamil trimester II dan III dalam penatalaksanaan nyeri punggung bawah sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan nyaman.

Kata Kunci : Nyeri Punggung Bawah, Senam Hamil.

Daftar Pustaka : 30 (2014-2021)

INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE

BINA USADA BALI

BACHELOR OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL STUDY PROGRAM

Thesis, January 2023

Ni Komang Sri Wahyuni

The Effect of Pregnancy Exercise on Reducing Lower Back Pain in Trimester II and III Pregnant Women in the Work Area of Kubu I Health Center

xiv + 70 Pages + 7 Tables + 9 Images + 13 Appendix

ABSTRACT

Pregnancy is defined as the fertilization or union of spermatozoa and ovum and continued with nidation or implementation. Lower back pain is the most commonly reported muscle and bone problem in pregnancy. Management of low back pain during pregnancy is very necessary to reduce this discomfort, including pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy needs to be done to reduce complaints of low back pain experienced by pregnant women in the II and III trimesters is by pregnant gymnastics. The purpose of this study was to determine the effect of pregnant gymnastics on reducing low back pain in pregnant women in the II and III trimesters in the Kubu I Health Center Working Area.

This study used pre-experimental type one group pretest-posttest design. The number of samples was 30 pregnant women who experienced back pain with purposive sampling. The data were analyzed using the Wilcoxon test to determine the difference in back pain before and after pregnancy gymnastics.

There are differences before and after pregnant gymnastics on the decrease in the scale of low back pain in pregnant women in the II and III trimesters with a p-value of 0.000 so that it can be concluded that there is a significant influence of pregnant gymnastics administration on the scale of low back pain in pregnant women in the II and III trimesters in the Kubu I Health Center Work Area. This research is expected to be additional information for pregnant women in the second and third trimesters in the management of low back pain so that pregnant women can carry out their pregnancies comfortably.

Keywords : Low Back Pain, Pregnant Gymnastics.

Bibliography : 30 (2014-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil pada Penurunana Nyeri Punggung Bawah pada IbuHamil Trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kubu I”.

Skripsi penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mengakhiri program pendidikan Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan moril maupun bantuan materiil. Oleh karena itu melalui kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr.Ir. I Putu Santika,M.M selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali atasijin dan kesempatan untuk menyusun skripsi ini.
2. Ibu Ni Putu Mirah Yunita Udayani,S.ST.,M.Keb selaku Ketua ProgramStudi Sarjana Kebidanan .
3. Ibu Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST.,M.Keb selaku pembimbing I dalam penyusunan proposal penelitian ini dan selaku Pembimbing Akademik.
4. Ibu Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes. selaku pembimbing II dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dr. Ida Made Ananta Warmadewa selaku Kepala Puskesmas Kubu I yang telah memberikan ijinnya untuk tempat penelitian ini.
6. Segenap Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Stikes Bina Usada Bali yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

7. Bapak I Made Minggu Arinata, S.Pd dan Ibu (Almh) Ni Nyoman Kandrawati yang sudah memberikan dukungan dan doa restu kepada penulis.
8. Bapak mertua Ida Pandita Mpu Parama Manik Geni Dwijaksana dan Ibu mertua Ida Pandita Mpu Biang Istri yang sudah memberikan dukungan dan doa restu kepada penulis.
9. Suami Ns. I Kadek Sugitayasa, S.Kep yang telah memberikan dukungan dan dorongan dalam bentuk materiil dan spiritual yang tak terhingga serta doa restu kepada penulis dan anak – anak Ni Luh Sintya Wahyuni Ananda Sugita dan I Kadek Sukarno Wahyu Sugita yang mama cintai.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu, memberi dukungan dan motivasinya kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan kemampuan serta pengalaman. Oleh karenanya kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan skripsi ini.

Akhirnya besar harapan penulis, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi yang membaca dan bagi pihak yang berkepentingan.

Badung, Januari 2023

penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
B. Kajian Empiris.....	20
C. Kerangka Teori.....	22
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL....	23
A. Kerangka Konsep.....	23
B. Definisi Operasional.....	24

BAB IV METODE PENELITIAN.....	26
A. Rancangan Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	27
C. Etika Penelitian.....	28
D. Alat Pengumpulan Data.....	30
E. Prosedur Pengumpulan Data.....	31
F. Pengolahan Data.....	33
G. Analisa Data.....	34
BAB V HASIL.....	36
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
B. Analisis Univariat.....	37
C. Analisis Bivariat.....	39
BAB VI PEMBAHASAN.....	41
A. Interpretasi Penelitian.....	41
B. Keterbatasan Penelitian.....	48
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	49
BAB VII PENUTUP.....	50
A. Simpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Faces Scale-Revised.....	17
-------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	23
Tabel 4.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	25
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	36
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas.....	37
Tabel 5.3 Skala Nyeri <i>Pretest</i>	37
Tabel 5.4 Skala Nyeri <i>Posttest</i>	38
Tabel 5.5 Uji <i>Wilcoxon</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan Studi Pendahuluan.
- Lampiran 2. Persetujuan Studi Pendahuluan.
- Lampiran 3. *Ethical Clearance*.
- Lampiran 4. Permohonan Ijin Penelitian ke DPMPTSP.
- Lampiran 5. Ijin Penelitian dari DPMPTSP.
- Lampiran 6. Ijin Penelitian dari UPTD. Puskesmas Kubu I.
- Lampiran 7. Jadwal Penelitian.
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Responden.
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Responden.
- Lampiran 10. Kuisisioner *Faces Pain Scale-Revised*.
- Lampiran 11. SOP Senam Hamil.
- Lampiran 12. Gerakan Senam Hamil.
- Lampiran 13. Hasil Analisa Data.
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan.

DAFTAR SINGKATAN

1. AKI = Angka Kematian Ibu.
2. KIA = Kesehatan Ibu dan Anak.
3. SPO = Standar Prosedur Operasional.
4. STIKES = Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan.
5. FPS-R = *Faces Pain Scale-Revised*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, P. M. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Aswaja Pressindo*.
- Adila, I. (2018). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru. *Skripsi*. <http://repository.pkr.ac.id/358/>
- Alfi Fauziah, N., Sanjaya, R., Novianasari, R., Studi Kebidanan, P., & Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (n.d.). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii*. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/index>
- Amphalaza, A. A. A. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Semarang Medical Center (SMC) Telogorejo Semarang. *Unnes*, 1–49.
- Anna, S. (2020). *pengaruh penambahan kinesiotaping setelah senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil*. 1(2), 1–11.
- Astri, W. Y. (2019). *No Title*.
- Dewi, R. N. (2021). Penerapan Senam Hamil untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Karya Tulis Ilmiah*.
- Dinkes Karangasem. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Karangasem Tahun 2019*.
- Dwiyana, K., & Mintarsih, S. (n.d.). *Penurunan Kecemasan Dengan Senam Ham Il Pada Asuhan Keperawatan Ibu Ham Il Trim Ester 3 Decrease In Anxiety With Pregnancy Exercise In Nursing Care For Third Trimester Pregnant Women*.

- Eichi Septiani. (2020). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 17–20. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol3.iss1.95>
- Eltrikay Wulandari. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb S Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya.*
- Firdayani, D. (2018). *Skripsi Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii.* 1–146. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1288/2/172120024> Dheby Firdayani Skripsi.pdf
- Halim, P. A. R. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan 13 Sampai 30 Minggu Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Dan Puskesmas Junrejo. *Nursing News*, 2(1), 16. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/20450>
- Hamdiah, H., Tanuadike, T., & Sulfianti, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Etam Tahun 2019. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1), 8–12. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i1.418>
- Indonesia, P. K. (2020). Health Information Systems. In *profil kesehatan indonesia* (Vol. 48, Issue 1). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). konsep uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047.
- Kaspirayanthi, N. K. D., Suarniti, N. W., & Somoyani, N. K. (2019). Hubungan

Keikutsertaan Ibu dalam Kelas Ibu Hamil dengan Pengetahuan Mengenai Tanda Bahaya Kehamilan dan Persalinan di Wilayah Kota Denpasar. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 12.

Kosariyah. (2020). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Trimester III*. 3, 103–111.
https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7342/4/Bab%2520II%2520Tinjauan%2520Pustaka.pdf&ved=2ahUKEwiX4JC_oIr0AhVnlEsFHel6ASUQFnoECDAQAQ&usg=AOvVaw22Y1fFWnWuzZVyY83XjTzm

Kusumawati, W., & Jayanti, Y. D. (2018). Efek Senam Hamil Terhadap Stres Inkontinensia Urin (SIU) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 219–224.

Meristika Rachman, S., Salamah Al Hady, N., & Maesaroh. (2019). Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 1(2), 2019.
<http://journals.poltekesbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/7>

Oscar, B., & Sumirah, D. (2019). definisi operasional. *Jurnal Bisnis Dan Pemasaran*, 9(1), 1–11.

Patel. (2019). *pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil*. 9–25.

Purimama, Y. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Puskemas Wates. *Kebidanan*, 1–

8. <http://digilib.unisayogya.ac.id>

Riswanti, K., & Susiana, S. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Puskesmas Turi Sleman. *Universitas Alma Ata*, 638.

Wirda, & Ernawati. (2020). Efektifitas Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Di Desa Pa'Rapunganta Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. *Journal of Islamic Nursing*, 5(1), 68–74.

Yosefa, F., Misrawati, & Hasneli, Y. (2021). Efektifitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Hamil. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1(1), 1–7.
<https://media.neliti.com/media/publications/189233-ID-efektifitas-senam-hamil-terhadap-penurun.pdf>