

SKRIPSI

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
BANGUN PURBA**



DEWI NOVITASARI

NIM:2239156

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2023**

SKRIPSI**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
BANGUN PURBA**

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Kebidanan

**DEWI NOVITASARI****NIM:2239156**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Bangun Purba Tahun 2023”** telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian,

2023

Pembimbing,

A handwritten signature in blue ink, consisting of a long, sweeping horizontal stroke with a small loop at the end, and a shorter, curved stroke below it.

Sri Wulandari, SKM, MPH

NIDN: 2004028501

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI dengan judul

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TIMESTER III DI PUSKESMAS BANGUN PURBA

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

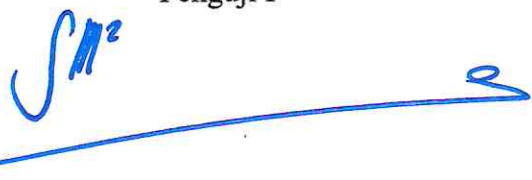
DEWI NOVITA SARI
NIM 2239156

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji skripsi
Pada tanggal 21 Mei 2023 dan
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Ketua Penguji


SRI WULANDARI, MPH
NIDN. 1008058607

Penguji I


EKA YULI HANDAYANI, SST, M.Kes
NIDN. 1024098801

Penguji II


NANA ALDRIANA, SST, M.Kes
NIDN. 8858930017

Pasir Pengaraian, Mei 2023

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan UPP


RIKA HERAWATI, SST, M.Kes
NIDN. 8878260017

Ketua Program Studi
Sarjana Kebidanan FIK UPP


ANDRIANA, SST, M.Keb
NIDN. 8808070018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Nofitasari
NIM : 2239156
Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Judul Skripsi : Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangun Purba Tahun 2023

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

Pasir Pengaraian, 21 Mei 2023
Yang membuat pernyataan


Dewi Nofitasari

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : DEWI NOVITASARI

NIM : 2239156

Tempat/ Tanggal Lahir : Pekanbaru, 28 November 1985

Agama : Islam

Jumlah Saudara : 4 (Empat) Bersaudara

Alamat Rumah : Dusun Nogori RT/RW 002/001 Desa Babussalam
Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Alamat Email : dewinovitasari00@gmail.com

Riwayat Pendidikan : 1. SDN 021 RUMBAI PEKANBARU
2. SLTPN 6 RUMBAI PEKANBARU
3. SMK EI TELKOMP BUKITTINGGI
4. AKADEMI KEBIDANAN WIDYA HUSADA
MEDAN

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan “Proposal Skripsi” yang berjudul hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Bangun Purba tahun 2022.

Dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti menyadari akan banyaknya kendalakendala yang peneliti hadapi. Namun berkat bimbingan Dosen pembimbing dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti dapat menyelesaikan pembuatan Proposal ini.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini. Oleh karena itu dengan kerendahan hati peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun agar penyusunan Skripsi ini dapat lebih baik lagi.

Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak, oleh sebab itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian
2. Zulkifli, MH, CLA selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian
3. Hidayat, MM selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian
4. Rika Herawati, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian
5. Andriana, M.Keb selaku Ka. Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Kepala Puskesmas Kec. Bangun Purba yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Puskesmas yang dipimpin
7. Sri Wulandari, MPH selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.

8. Eka Yuli Handayani, SST, M.Kes selaku Penguji I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.
9. Nana Aldriana, SST, M.Kes selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.
10. Seluruh Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini.
11. Kedua orang tua yang terkasih yang banyak memberikan dukungan dan doa yang tidak hentinya kepada peneliti dalam menggapai cita-cita.
12. Suami dan anak-anak terkasih yang banyak memberikan dukungan dan doa yang tidak hentinya kepada peneliti dalam menggapai cita-cita.

Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah banyak memberikan dorongan moral terhadap penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Pasir Pengaraian,

2023

DEWI NOVITASARI

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR TABEL	i
DAFTAR GAMBAR.....	ii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
B. Kerangka Teori.....	27
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN	25
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	26
D. Variabel Penelitian	27
E. Defenisi Operasional.....	28
F. Jenis Data	29
G. Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Instrumen Penelitian.....	30
I. Pengolahan Data.....	30

J. Analisis Data	31
K. Etika Penelitian	32
BAB IV	35
HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. HASIL.....	35
B. PEMBAHASAN.....	36
BAB V	40
KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. KESIMPULAN	40
B. SARAN	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
HASIL OUTPUT SPSS	35

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
DEWI NOVITASARI
NIM:2239156**

**Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III
Di Puskesmas Bangun Purba Tahun 2023**

ABSTRAK

Ketidaknyamanan yang sering muncul pada masa kehamilan adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa kehamilan. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung terjadi akibat kehamilan dengan nyeri punggung terjadi akibat penyebab lain. Senam hamil merupakan salah satu cara 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 resiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil, meringankan keluhan nyeri punggung. Tujuan penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Bangun Purba Tahun 2023. Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif Dengan Desain penelitian ini adalah *Pra Ekperimen* dengan rancangan *One Group Pre Post Test*. jumlah sampel 20 orang, analisa data menggunakan uji t berpasangan (*paired test*). hasil penelitian ini adalah terdapat penurunan skala nyeri sebelum dengan nilai rata-rata (Mean) nyeri punggung ibu hamil berada pada skala nyeri 3,6, dan sesudah senam hamil dengan nilai rata-rata nyeri punggung ibu hamil berada pada skala nyeri 1,2. Dengan nilai *p.value* 0,0001 yang artinya H_0 ditolak berarti ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Bangun Purba. Saran dalam penelitian ini Untuk peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian tentang Senam Hamil dengan variable-variabel yang berbeda dengan penelitian ini.

Kata Kunci: Ibu hamil, Senam Hamil, Nyeri Punggung

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Defenisi Operasional Dependen dan Independen	28
Tabel 4.1. Distribusi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III sebelum (<i>Pre</i>) Melakukan Senam Hamil di Puskesmas Kec. Bangun Purba Tahun 2023	34
abel 4.2. Distribusi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah (<i>Post</i>) Melakukan Senam Hamil di puskesmas Kec. Bangun Purba Tahun 2023	..34
Tabel 4.3. Distribusi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum (<i>Pre</i>) dan Setelah (<i>Post</i>) melakukan senam hamil di puskesmas Kec. Bangun purba Tahun 2023	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Numerical Rating Scale.....	17
Gambar 2 Skala Wong-Baker	18
Gambar 3 Penarikan jari-jari kaki kearah tubuh	23
Gambar 4 Penarikan kedua telapak kaki kearah tubuh	23
Gambar 5 Penekanan lutut kebawah	24
Gambar 6 Berbaring miring	24
Gambar 7 Mengangkat pinggang.....	24
Gambar 8 Mengangkat wajah	25
Gambar 9 Senam dengan satu lutut.....	25
Gambar 10 Senam dengan kedua lutut.....	26
Gambar 11 Kerangka Teori.....	27
Gambar 12 Kerangka Konsep	28