

## **SKRIPSI**

# **PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEPENUHAN KABUPATEN ROKAN HULU**

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan  
Memperoleh gelar Sarjana Kebidanan



**NOFRI ISNAINI**

**NIM: 2239070**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP  
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEPENUHAN  
TAHUN 2023 “**

Telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk  
diseminarkan

Pasir Pengaraian, 31 Mei 2023

Pembimbing



**ANDRIANA, SST, M.Keb**  
**NIDK : 8808070018**

## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEPENUHAN KABUPATEN ROKAN HULU

#### Skripsi

Di susun oleh:

Nofri Isnaini  
NIM: 2239070

Diujikan Dalam Sidang Skripsi  
Pada Tanggal 31 Mei 2023  
Mengetahui,

Ketua Penguji



Andriana, SST, M.Keb  
NIDK : 8808070018

Penguji I



Rahmi Fitria, S.ST., M.Biomed  
NIDK. 1029058604

Penguji II

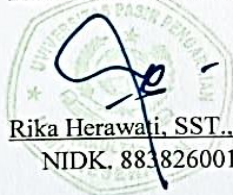


Siti Nurkhasanah, M.Keb  
NIDK. 1027038702

Pasir Pengaraian, 31 Mei 2023

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan UPP



Rika Herawati, SST., M.Kes  
NIDK. 8838260017

Ketua Program Studi  
Sarjana Kebidanan FIK UPP



Andriana, SST, M.Keb  
NIDK. 880807018

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nofri Isnaini  
NIM : 2239070  
Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan  
Judul Skripsi : PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP  
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS KEPENUHAN TAHUN  
2023 “

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

Pasir Pangaraian, 31 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Nofri Isnaini

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Nofri Isnaini

NIM : 2239070

Tempat/ Tanggal Lahir : Pasir Pengaraian, 3 November 1986

Agama : Islam

Alamat Rumah : Kepenuhan Barat Mulya

Alamat Email : [zhifazara@gmail.com](mailto:zhifazara@gmail.com)

Nama Suami : Eri Esmardi, S.Sos

Riwayat Pendidikan : 1. SDN 004 Kepenuhan

2. MTs Darul Hikmah Pekanbaru

3. MAN 2 Model Pekanbaru

4. AKBID Flora Medan

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa kita panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “ Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2003”. Penelitian ini merupakan salah satu persyaratan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan untuk dapat menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik moril maupun materildari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulismengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr Hardianto, MPd sebagai Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, SH, MH, CLA sebagi Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian
3. Hidayat, SE, MM, CPHCM sebagai Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian
4. Rika Herawati, SST, MKes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. H. Faisal, SKM selaku kepala Puskesmas Kepenuhan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
6. Andriana, SST, MKeb sebagai Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian sekaligus sebagai Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan kepada penulis.
7. Rahmi Fitria, SST, M.Biomed selaku Dosen Penguji I yang telah membantu dan membimbing dalam proses penyusunan Skripsi ini.
8. Siti Nurkhasanah M.Keb selaku Dosen Penguji II yang telah membantu dan membimbing dalam proses penyusunan Skripsi ini.
9. Seluruh Dosen Pengajar dan Staf Akademik Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini

10. Teristimewa untuk Suami Eri Esmardi, S.Sos dan anak – anak yang telah memberikan doa dan dukungan nya demi rampungnya Skripsi ini
11. Kepada teman teman seperjuangan, khusus nya kelas Kepenuhan yang telah memberikan dorongan dan bantuan selama perkuliahan dan penyelesaian Skripsi ini.

Dalam Penyusunan Skripsi ini, saya mengharapkan kritik dan saran yang sifat nya membangun kesempurnaan Skripsi ini.

Pasir Pengaraian, 31 Mei 2023

NOFRI ISNAINI

## DAFTAR ISI

|                                               | Halaman |
|-----------------------------------------------|---------|
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                     | i       |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                      | ii      |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....       | iii     |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....                    | iv      |
| KATA PENGANTAR .....                          | v       |
| DAFTAR ISI.....                               | vii     |
| DAFTAR GAMBAR.....                            | ix      |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                          | x       |
| ABSTRAK.....                                  | xi      |
| ABSTRACT .....                                | xii     |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                      |         |
| A. Latar Belakang.....                        | 1       |
| B. Perumusan Masalah .....                    | 4       |
| C. Tujuan Penelitian .....                    | 5       |
| D. Manfaat Penelitian .....                   | 6       |
| E. Keaslian Penelitian .....                  | 6       |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA TEORI</b>          |         |
| A. Tinjauan Pustaka.....                      | 8       |
| 1.Kehamilan .....                             | 8       |
| 2.Nyeri Punggung .....                        | 14      |
| 3.Senam Hamil.....                            | 19      |
| 4.Nyeri Punggung dan Senam Hamil.....         | 22      |
| B. Kerangka Teori .....                       | 23      |
| C. Kerangka Konsep.....                       | 24      |
| D. Hipotesis .....                            | 24      |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>              |         |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....        | 26      |
| B. Populasi dan Sampel .....                  | 27      |
| C. Ruang Lingkup Penelitian .....             | 28      |
| D. Variabel Penelitian.....                   | 29      |
| E. Defenisi Operasional.....                  | 29      |
| F. Jenis Data .....                           | 30      |
| G. Teknik Pengumpulan Data.....               | 31      |
| H. Instrumen Penelitian .....                 | 32      |
| I. Pengolahan Data .....                      | 32      |
| J. Analisis Data.....                         | 33      |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |         |
| A. Hasil Penelitian .....                     | 34      |
| B. Pembahasan.....                            | 38      |
| C. Keterbatas Penelitian.....                 | 40      |



|                            |    |
|----------------------------|----|
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN |    |
| A. Kesimpulan .....        | 42 |
| B. Saran.....              | 42 |
| DAFTAR PUSTAKA             |    |
| LAMPIRAN                   |    |

## DAFTAR TABEL

|                                                                         | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....                                      | 5       |
| Tabel 3.1 Devinisi Operasional.....                                     | 29      |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....            | 34      |
| Tabel 4.2 Rata-rata Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Senam Hamil ..... | 43      |
| Tabel 4.3 Rata-rata Intensitas Nyeri Punggung Setelah Senam Hamil.....  | 43      |
| Tabel 4.4 Efektifitas Senam Hamil Sebelum Dan Sesudah Senam Hamil ..... | 44      |

## DAFTAR BAGAN

|           |                                                       | Halaman |
|-----------|-------------------------------------------------------|---------|
| Bagan 1.1 | Jumlah Kematian Ibu Di Indonesia Tahun 2018 – 2021... | 2       |
| Bagan 2.1 | Skala Intensitas Nyeri <i>Numerik</i> 0-10 .....      | 18      |
| Bagan 2.2 | Gerakan Senam Hamil.....                              | 23      |
| Bagan 2.3 | Kerangka Teori.....                                   | 28      |
| Bagan 2.4 | Kerangka konsep.....                                  | 29      |
| Bagan 3.1 | Desain Penelitian .....                               | 26      |
| Bagan 3.2 | Alur Penelitian.....                                  | 27      |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 2 : Formulir Persetujuan
- Lampiran 3 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Ceklis
- Lampiran 5 : Master Tabel
- Lampiran 6 : Output SPSS
- Lampiran 7 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 : Balasan Surat Surat Izin Penelitian

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

Skripsi, Mei 2023

Nofri isnaini

**Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan**

IX + 54 Halaman, 3 Tabel, 7 Lampiran

**ABSTRAK**

Nyeri punggung menjadi hal yang wajar terjadi pada ibu hamil namun jika nyeri punggung pada ibu hamil dibiarkan terus menerus akan mengganggu aktivitas. Senam hamil adalah salah satu metode memperkuat dan menjaga elastisitas otot perut dan ligamen. IMT merupakan alat untuk mengukur status gizi seseorang yang diinterpretasikan dalam 3 kriteria yaitu kurus, normal dan gemuk. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023. Metode penelitian Eksperimen dengan menggunakan *one group pre-test* dan *post-test*. Jumlah sampel 30 orang. Teknik pengambilan sampel secara *sampel jenuh*. Teknik Pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu dengan pendekatan menggunakan lembar observasi. Alat pengumpulan data yaitu menggunakan lembar *checklist*. Uji analisa data dilakukan univariat dan bivariat ( uji *t-independent*). Hasil penelitian dari uji *t-independent* diperoleh nilai  $p = 0,000$  artinya ada perbedaan yang signifikan intensitas nyeri punggung sebelum dan setelah melakukan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Kepenuhan tahun 2023 . Saran Bagi Prodi SI Kebidanan Penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi mengenai pentingnya senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Daftar Pustaka : 27 (2014-2022)

Kata Kunci : nyeri punggung, senam, ibu hamil

PROGRAM STUDI SI KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
Skripsi, Mei 2023

Nofri isnaini

**Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan**

IX + 54 Halaman, 3 Tabel, 7 Lampiran

**ABSTRACT**

Menstruation is bleeding with a certain period which is part of a woman's biological function throughout her life cycle. BMI is a tool to measure a person's nutritional status which is interpreted in 3 criteria, namely thin, normal and fat. Based on Indonesia's 2018 Riskesdas regarding nutritional status according to BMI population aged > 18 years showed that 8.7% experienced malnutrition, 13.5% experienced excess nutrition, and 15.4% experienced obesity. The purpose of this study was to determine the relationship between BMI and the menstrual cycle in women of childbearing age at the Panji Husada Clinic. Analytical quantitative research method with cross sectional design. The number of samples is 49 people. The sampling technique is simple random sampling. The data collection technique used by researchers is a correlational descriptive approach. The data collection tool is using a checklist sheet. Data analysis test was carried out univariate and bivariate (t-independent test). The results of the research from the independent t-test obtained  $p = 0.037$ , meaning that there is a relationship between BMI and the menstrual cycle of women of childbearing age at the Panji Husada Clinic, Kabun District. Suggestions for the Midwifery SI Study Program This research can be an additional reference regarding the relationship between BMI and the menstrual cycle of women of childbearing age.

Bibliography: 27 (2014-2022)

Keywords : IMT, WUS, Menstrual Cycle