

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI DESA SIKEBAU JAYA
ROKAN IV KOTO**

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



SUSI MARINI
NIM 2239134

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“Efektivitas Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Sikebau Jaya Rokan IV Koto”** telah di setujui sebagai Skripsi dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, Mei 2023

Pembimbing



Eka Yuli Handayani, SST., M.Kes
NIDN. 1024098801

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI dengan judul

**EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI DESA SIKEBAU JAYA ROKAN IV KOTO**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

SUSI MARINI
NIM. 2239134

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji skripsi
Pada tanggal 24 Mei 2023 dan
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Ketua Penguji



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

Penguji I



Ns.ROMY WAHYUNY, S.Kep.M.Kes
NIDN. 1017068404

Penguji II



ELVIRA JUNITA, SST, M.Kes
NIDK. 88387930017

Pasir Pengaraian, Mei 2023



Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan UPP
RIKA HERAWATI, SST, M.Kes
NIDK. 8879260017



Ketua Program Studi
Sarjana Kebidanan FIK UPP
ANDRIANA, SST, M.Keb
NIDK. 8808070018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUSI MARINI
Nim : 2239134
Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Judul Skripsi : Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada
Ibu Hamil Trimester III di Desa Sikebau Jaya
Rokan IV Koto

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 dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima atas perbuatan sendiri.

Pasir Pengaraian, 24 Mei 2023
Yang Membuat Pernyataan


71AKX406117668 Susi Marini

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Skripsi ini dengan judul “Efektivitas Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Sikebau Jaya Rokan IV Koto” ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam Skripsi, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan ini.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan Rogram Studi Sarjana Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, MH, selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, MM, selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Rika Herawati, SST, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Andriana, SST., M.Keb selaku Ka. Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Eka Yuli Handayani, SST., M.Kes selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.

7. Ns. Romy Wahyuni, S.Kep., M.Kes selaku penguji I telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
8. Elvira Junita, SST., M.Kes selaku penguji II telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.
9. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
10. Kedua orang tua, yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi.
11. Rekan-rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian Jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT jugalah penulis berserah diri dengan harapan dan do'a semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua. Amin.

Pasir Pengaraian, Mei 2023

Penulis

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Susi Marini

NIM : 2239134

Tempat/Tanggal Lahir : Bangkinang/03 september 1984

Agama : Islam

Status Perkawinan : Belum Menikah

Anak Ke : 3 dari 8 Bersaudara

Alamat : Desa Sikebau Jaya, Kecamatan Rokan IV Koto
Kabupaten Rokan Hulu

Riwayat Pendidikan

Tahun 1990– 1996 : SD Negeri 063 Muara Uwai Bangkinang

Tahun 1997 – 2000 : MTS Pondok Pesantren Daarun Nahdhah Thawalib Bangkinang

Tahun 2000 – 2003 : MA Pondok Pesantren Daarun Nahdhah Thawalib Bangkinang

Tahun 2004 – 2007 : DIII Kebidanan Stikes Tuanku Tambusai

Tahun 2022 – 2023 : S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

Riwayat Pekerjaan : Bidan desa Sikebau Jaya, kec Rokan IV koto, Kab Rokan Hulu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	iv
DAFTARRIWAYAT HIDUP.....	viError! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	9
A. TINJAUAN TEORI	9
1. Kehamilan	9
2. Nyeri Punggung.....	17
3. Senam Hamil	20
B. KERANGKA TEORI	39
C. KERANGKA KONSEP.....	39
D. HIPOTESIS.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
a. Jenis dan Rancangan Penelitian	41
b. Populasi dan Sampel	41
c. Ruang Lingkup Penelitian.....	42
d. Variabel Penelitian.....	42
e. Definisi Operasional.....	42
E. Instrument / Alat Penelitian	43
F. Tehnik Pengumpulan Data.....	43
G. Pengolahan dan Analisa Data.....	43
H. Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1. Definisi Operasional	29
Tabel 4.1. Rata - rata intensitas nyeri sebelum senam hamil	45
Tabel 4.2. Rata - rata intensitas nyeri punggung setelah senam hamil	45
Tabel 4.3. Efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Skala Nyeri.....	20
Gambar 2.2. Latihan I	22
Gambar 2.3. Latihan II.....	22
Gambar 2.4. Latihan IV	24
Gambar 2.5. Latihan VI.....	33
Gambar 2.6. Latihan Relaksasi	35
Gambar 2.7. Koordinasi Persalinan	37
Gambar 2.8. Kerangka Teori.....	39
Gambar 2.9. Kerangka Konsep	39
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*InformedConcent*)

Lampiran 3. SOP senam Hamil

Lampiran 4. Lembar Checklist Senam Hamil

Lampiran 5. Lembar Konsultasi

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian

Lampiran 7. Surat Balasan Penelilitian

Lampiran 8. Master Tabel

Lampiran 9. Output SPSS

Lampiran 10. Dokumentasi

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

Skripsi

SUSI MARINI

**Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III
di Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto**

ABSTRAK

Kehamilan membawa begitu banyak perubahan pada tubuh seorang wanita, para wanita mengalami berbagai macam ketidaknyamanan selama kehamilan, salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Penanganan nyeri punggung bawah saat kehamilan sangat diperlukan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan ini, diantaranya yaitu terapistfarmakologis dan terapi non farmakologis dengan melakukan senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Sikebau Jaya, Rokan IV Koto. Metode penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain penelitian yang digunakan adalah Pra eksperimen dengan rancangan *one group pre test and post tes design*. Pengumpulan data menggunakan *lembar observasi*, sedangkan analisis data menggunakan uji *T- Dependen*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 ibu hamil trimester III. Hasil penelitian dari analisa data beda rata-rata nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan senam hamil adalah 1,8 dengan standar deviasi 0,36. Kesimpulan ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III di Desa Sikebau Jaya, Kecamatan Rokan IV Koto, Kabupaten Rokan Hulu dengan (*p value* = 0.00). Saran kepada pihak Desa diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi pihak Desa Sikebau Jaya bahwa melakukan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan melakukan kelas diskusi dengan adanya kelas hamil.

Kata Kunci : Senam Hamil, Trimester III, Nyeri Punggung

**PROGRAM OF MIDWIFERY DEPARTEMENT
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY PASIR PENGARAIAN**

Thesis

SUSI MARINI

The Effectiveness of Pregnancy Exercise Against Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in Sikebau Jaya Village, Rokan IV Koto District

ABSTRACT

Pregnancy brings so many changes to a woman's body, women experience various kinds of discomfort during pregnancy, one of the discomforts that often arises is back pain. Management of low back pain during pregnancy is very necessary to reduce this discomfort, including pharmacological therapy and non-pharmacological therapy by doing pregnancy exercises. This study aims to determine the effectiveness of pregnancy exercise to reduce back pain in third trimester pregnant women in Sikebau Jaya Village, Rokan IV Koto. This research method is quantitative analytic with the research design used is pre-experimental with one group pre-test and post-test design. Data collection used a observation sheet, while data analysis used the T-Dependent test. The sample in this study was 14 third trimester pregnant women. The results of the research from the analysis of data on the average difference in back pain before and after doing pregnancy exercise is 1.8 with a standard deviation of 0.36. The conclusion is that there is an effect of pregnancy exercise on reducing the intensity of back pain in third trimester pregnant women in Sikebau Jaya Village, Rokan IV Koto District, Rokan Hulu Regency with (p value = 0.00). Suggestions to the village are that it is hoped that the results of this research can be a source of information for the village of Sikebau Jaya that doing pregnancy exercise to reduce back pain in third trimester pregnant women and conduct class discussions with pregnant classes.

Keywords: Pregnancy Exercise, Trimester III, Back Pain