

SKRIPSI

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI POSYANDU PASIR UTAMA ROKAN HULU

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



Oleh:

Feby Rabo Simanjuntak
NIM: 2139045

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal penelitian dengan judul **"PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI POSYANDU HAMIL PASIR UTAMA ROKAN HULU"** telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk di seminarkan.

Pasir Pengaraian, 25 April 2025
Menyetujui

PEMBIMBING



Bdn. Heny Sepduwiana, M.Kes
NIDN. 8879250017

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI POSYANDU HAMIL PASIR UTAMA ROKAN HULU

Skripsi

Di susun oleh :
Febv Rabo Simanjuntak
NIM : 2139045

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji skripsi Pada Tanggal 29
April 2025 dan
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Ketua Penguji



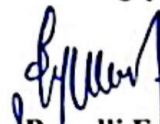
Bdn. Heny Sepduwiana, M.Kes
NIDN. 8879250017

Penguji I



Bdn. Siti Nurkhasanah, M.Keb
NIDN. 1027038701

Penguji II



Bdn. Yuyun Bewelli Fahmi, M.Keb
NIDN. 1008045704

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Romy Wahyuny, S.Kep., M.Kes
NIDN. 1017068404

Disetujui Oleh :
Ketua Program Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST., M.Biomed
NIDN: 1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Feby Rabo Simanjuntak

NIM : 2139045

Program Studi : Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah
Pada Ibu Hamil Trimester III di Posyandu Hamil Pasir Utama.

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 sanksi atas perbuatan sendiri.

Pasir Pengaraian, 29 April 2025
Yang Membuat Pernyataan



Feby Rabo Simanjuntak

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Feby Rabo Simanjuntak
NIM : 2139045
Tempat/Tanggal Lahir : Rambah Muda, 24 Juli 2002
Agama : Islam
Jumlah Saudara : 3 (Ketiga) dari 3 Bersaudara
Alamat : Desa Rambah Muda, RW 004/RT 015, Kec. Rambah Hilir Kab. Rokan Hulu, Riau
Nomor Handphone : 0822-8654-5395
Email : csaya4281@gmail.com
Riwayat Pendidikan : 1. SDN 025 Rambah Hilir 2009 – 2015
2. SMP N 03 Rambah Hilir 2015 – 2018
3. SMA N 02 Rambah Hilir 2018 – 2021
Data Orang Tua :
Nama Ayah : F. Simanjuntak
Tempat/Tanggal Lahir : Tarutung ,10 Oktober 1956
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Dariyati
Tempat/Tanggal Lahir : Pati, 21 Januari 1965
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

SKRIPSI, April 2025

FEBY RABO SIMANJUNTAK

**Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil
Trimester III Di Posyandu Hamil Pasir Utama Rokan Hulu.**

XIII + 69 halaman, 8 tabel, 12 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi pada area *lumbosacral*. Nyeri punggung biasanya disebabkan meningkatnya intensitas seiring dengan penambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Posyandu Hamil Pasir Utama Rokan Hulu. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest*. Pengambilan sampel dilakukan secara total sampling dengan jumlah sampel 18 responden di Posyandu Hamil Pasir Utama Rokan Hulu pada bulan Oktober. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa lembar pengukuran skala nyeri NRS (*numeric rating scale*). intensitas nyeri punggung bawah sebelum dilakukan senam hamil adalah 4.72 dengan standar deviasi 1.179. Hasil uji statistic di dapatkan adanya penurunan intensitas nyeri sesudah dilakukan senam hamil dengan nilai $p = \text{senam hamil } 0.000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil memiliki pengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Posyandu Hamil Pasir Utama Rokan Hulu. Ibu hamil trimester III diharapkan lebih aktif mengikuti kelas ibu hamil dapat mengetahui metode baru dalam ilmu kesehatan khususnya senam hamil.

Kata Kunci : Senam Hamil, Nyeri Punggung Bawah

BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM

PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY

THESIS, April 2025

FEBY RABO SIMANJUNTAK

**The Effect of Pregnancy Exercise on Lower Back Pain in Third Trimester
Pregnant Women at Posyandu Hamil Pasir Utama Rokan Hulu.**

XIII + 69 pages, 8 tables, 12 figures, 10 appendices

ABSTRACT

Back pain is pain that occurs in the lumbosacral area. Back pain is usually caused by increasing intensity along with increasing gestational age because this pain is a result of a shift in the center of gravity and changes in body posture. This study aims to determine the effect of pregnancy exercise on reducing lower back pain in pregnant women in the third trimester at the Pasir Utama Rokan Hulu Pregnancy Posyandu. This type of research uses a pre-experimental research design with a one group pretest-posttest research design. Sampling was carried out by total sampling with a sample size of 18 respondents at the Pasir Utama Rokan Hulu Pregnancy Posyandu in October. This study used a research instrument in the form of a pain scale measurement sheet NRS (numeric rating scale). The intensity of lower back pain before pregnancy exercise was 4.72 with a standard deviation of 1,179. The results of the statistical test showed a decrease in pain intensity after pregnancy exercise with a p value = pregnancy exercise $0.000 < 0.05$ so it can be concluded that pregnancy exercise has an effect on reducing the intensity of lower back pain in pregnant women in the third trimester at the Pasir Utama Rokan Hulu Pregnancy Posyandu. Pregnant women in their third trimester are expected to be more active in attending pregnancy classes so they can learn about new methods in health science, especially pregnancy exercises.

Keywords: Pregnancy Exercise, Lower Back Pain

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa kita panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat NYA sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Posyandu Hamil Pasir Utama Rokan Hulu ”. penelitian ini merupakan salah satu persyaratan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan untuk dapat menyelesaikan pendidikannya di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr Hardianto, MPd sebagai Rektor Universitas Pasir Pengaraian
2. Zulkifli, SH, MH, CLA sebagai Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian
3. Ns. Romy Wahyuni, S.Kep., M.Kep sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
4. Bdn.Andria, SST., M.Biomed sebagai Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bdn.Heny Sepduwiana, M.Kes sebagai Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan kepada penulis.
6. Bdn.Siti Nurkhasanah, M.Keb selaku Dosen Penguji I yang telah membantu dan membimbing dalam proses penyusunan Skripsi ini.
7. Bdn.Yuyun Bewelli Fahmi, M.Kes selaku Dosen Penguji II yang telah membantu dan membimbing dalam proses penyusunan Skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Pengajar dan Staf Akademik Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini.
9. Teristimewa untuk Kedua Orang Tua penulis Ayahanda F. Simanjuntak dan Ibunda Dariyati. Terimakasih yang tiada terhingga atas limpahan kasih sayang dan cinta yang tulus, doa yang tak pernah putus, materi, motivasi,

nasehat, perhatian dan pengorbanan yang diberikan selalu membuat penulis bersyukur telah memiliki keluarga yang luar biasa. Semoga ayah dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu karena penulis selalu berharap ada pelukan dan dukungan dari ayah dan ibu di setiap langkah penulis selamanya.

10. Saudara kandungku, Febrina, Jelly dan saudara ipar Zul, Ina. Yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga bisa ke tahap saat ini.
11. Sahabat penulis terimakasih atas support, kekeluargaan dan kebersamaan yang telah diberikan untuk penulis selama 4 tahun bersama dan menjadi pendengar yang baik yang selalu membersamai penulis setiap waktu.
12. Kepada sahabat penulis dari SD sampai dengan sekarang Vivi, Melsa dan Mona, terimakasih telah menjadi pendengar yang baik untuk penulis, selalu memberikan semangat dan nasehat untuk penulis dalam menjalani proses pembuatan skripsi ini.
13. Terakhir kepada diri saya sendiri Feby Rabo Simanjuntak terimakasih sudah berjuang dan bertahan sejauh ini. Apresiasi sebesar – besarnya karena bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Pasir Pengaraian, 13 April 2025

Feby Rabo Simanjuntak

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teori	7
1. Kehamilan	7
2. Konsep Dasar Nyeri Punggung	16
3. Nyeri Punggung Bawah	22
4. Konsep Dasar Senam Hamil	26
B. Kerangka Teori	37
C. Kerangka Konsep	38
D. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel	40
C. Ruang Lingkup Penelitian	41
D. Variabel Penelitian	41
E. Definisi Operasional	41
F. Jenis Data	42
G. Teknik Pengumpulan Data	42

H. Instrumen Penelitian.....	43
I. Pengolahan Data	43
J. Analisis Data.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1 Kerangka Konsep	36
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	41
Tabel 4.1 Distribusi rata-rata sebelum dilakukan senam hamil	46
Tabel 4.2 Distribusi rata-rata setelah dilakukan senam hamil.....	47

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Skala Intensitas Nyeri Numerik 0 – 10.....	20
Bagan 1.2 Gerakan Senam Hamil.....	33
Bagan 1.3 Kerangka Teori	41
Bagan 1.4 Kerangka Konsep	42
Bagan 2.1 Desain Penelitian.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Permohonan Penelitian
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Penelitian
- Lampiran 3 : Lembar Permohonan Menjadi Respdn
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembar SOP
- Lampiran 6 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 7 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 8 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 9 : Lembar Observasi
- Lampiran 10 : Lembar Output Data SPSS