

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II & III DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KINTAMANI VI
TAHUN 2023**



Oleh :
SANG AYU PUTU SUASTINI
NIM. 202215302033

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II & III DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KINTAMANI VI
TAHUN 2023**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali**



Oleh :

SANG AYU PUTU SUASTINI

NIM. 202215302033

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
TAHUN 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II & III DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KINTAMANI VI
TAHUN 2023**

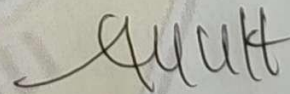
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

PEMBIMBING UTAMA:

PEMBIMBING PENDAMPING:



A.A. SANTIDEWI, S.KEB, BD., M.KEB
NIDN. 0813079401




BDN. NI NYOMAN AYUK WIDIANI, S.ST, M.KES
NIDN. 0807028801

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II & III DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KINTAMANI VI
TAHUN 2023**

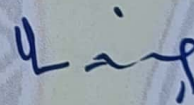
**TELAH DIUJIKAN DIHADAPAN TIM PENGUJI
TANGGAL : 4 JULI 2023**

PENGUJI I:



FITRIA, SST, M.Keb
NIDN. 0825118703

PENGUJI II:



NI MADE DARMIYANTI, S.ST, M.Keb
NIDN. 0818087401

**MENGETAHUI
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
KETUA PROGRAM STUDI**



A.A. SANTI DEWI, S.KEB, BD., M.KEB
NIDN. 0813079401

KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan hati, penulis panjatkan puji syukur kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas anugerah dan karunia-Nya telah memberikan akal budi, hikmat dan pemikiran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II & III di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI Tahun 2023”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian seminar skripsi pada Semester VIII Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan dan Profesi Bidan di Politeknik Kesehatan Kartini Bali.

Dalam penyusunan skripsi ini, tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan serta kemurahan hati dari berbagai pihak baik dari institusi maupun dari luar institusi program studi. Melalui kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Bapak A.A. Ngurah Roy Kesuma, ST, MM selaku Ketua Yayasan Kartini Bali.
2. Ibu Dr. Gusti Ayu Martha Winingsih, S.ST, MM., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kartini Bali.
3. Ibu A.A. Santi Dewi, S.Keb, Bd., M.Keb selaku Ketua Program Studi Diploma IV Kebidanan dan Profesi Bidan Politeknik Kesehatan Kartini Bali sekaligus pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Bdn. Ni Nyoman Ayuk Widiani, S.ST, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Fitria, S.ST, M. Keb selaku penguji I yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Ibu Ni Made Darmiyanti S.ST, M.Keb selaku penguji II yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepala Puskesmas Kintamani VI yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan doa serta dukungannya dalam penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka saran dan masukan dari semua pihak sangat diharapkan demi penyempurnaan selanjutnya. Akhir kata semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan Yang Maha Esa, selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan dan penyelesaian skripsi ini.



Denpasar, Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
RINGKASAN PENELITIAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Kehamilan.....	6

1. Definisi Kehamilan	6
2. Klasifikasi Kehamilan berdasarkan Trimester	6
3. Perubahan Fisiologis dan Anatomis Kehamilan	8
4. Tanda Bahaya Kehamilan	11
5. Standard Asuhan Kehamilan.....	12
B. Konsep Nyeri Punggung Bawah.....	12
1. Definisi Nyeri Punggung Bawah	12
2. Epidemiologi Nyeri Punggung Bawah	13
3. Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah	14
4. Patofisiologi Nyeri Punggung Bawah.....	15
5. Tatalaksana Nyeri Punggung Bawah	17
C. Konsep Senam Hamil.....	18
1. Definisi Senam Hamil.....	18
2. Manfaat Senam Hamil	18
3. Metode Senam Hamil.....	20
4. Indikasi Senam Hamil.....	22
5. Kontraindikasi Senam Hamil.....	22
6. Gerakan Senam Hamil	23
 BAB III. KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	28
B. Variabel Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional	29
D. Hipotesis Penelitian.....	31

BAB IV. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi	33
D. Sampel	33
E. Cara Pengumpulan Data	35
1. Jenis Data	35
2. Prosedur Pengumpulan Data	36
F. Pengolahan dan Analisis Data	37
1. Analisis Univariat	37
2. Analisis Bivariat	37
BAB V. HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
1. Kondisi Lokasi Penelitian	39
2. Karakteristik Subjek Penelitian	39
3. Analisis Univariat	41
4. Analisis Bivariat	41
B. Pembahasan	44
1. Analisis Univariat	44
2. Analisis Bivariat	45
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional Penelitian.....	30
Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	40
Tabel 3. Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI Tahun 2023	42
Tabel 4. Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II & III di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI pada Tahun 2023	43
Tabel 5. Uji Statistik	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pembesaran uterus menurut umur kehamilan	9
Gambar 2. Perubahan Lengkung Vertebra seiring Bertambahnya Usia Kehamilan	15
Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian	28
Gambar 4. <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	32
Gambar 5. Jumlah Subjek Penelitian Berdasarkan Kelompok Trimester Kehamilan	40



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Prosedur Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 3. Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 4. Lembar Kuesioner
- Lampiran 5. Lembar Konsultasi Pembimbing
- Lampiran 6. Data Hasil Penelitian
- Lampiran 7. Komisi Etik
- Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 10. Hasil SPSS



RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II & III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KINTAMANI VI TAHUN 2023

Oleh :
Sang Ayu Putu Suastini

Nyeri punggung bawah dilaporkan menjadi manifestasi paling sering dikeluhkan ibu hamil pada trimester III kehamilan. Sehingga diperlukan suatu tindakan seperti senam hamil untuk mencegah dan mengurangi kondisi tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Kintamani VI Tahun 2023.

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah pada trimester II dan III, menggunakan *accidental sampling* sebanyak 32. Variabel independent senam hamil dan variabel dependent nyeri punggung bawah. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner. Pengolahan data statistik menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian didapatkan pada pertemuan 1 seluruh responden merasakan nyeri punggung bawah selama hamil dengan mayoritas mengalami kondisi sangat nyeri 14 subjek (43,8). Setelah dilakukan intervensi berupa senam hamil, dilakukan pengukuran derajat nyeri kembali didapatkan mayoritas responden tidak mengalami nyeri 25 subjek (78,1%). Dilakukan uji bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan dengan nilai $p\text{-value} = .000$, bermakna terdapat pengaruh antara kedua variabel.

Kesimpulan penelitian yaitu terdapat pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Kintamani VI.

Kata Kunci : senam hamil, nyeri punggung bawah, ibu hamil