

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS SEMULA
JADI KOTA TANJUNG BALAI PROVINSI
SUMATERA UTARA TAHUN 2023**



OLEH:

KHAIRANI LUBIS

NPM : 2219201428

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MITRA HUSADA MEDAN
T.A 2022/2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS SEMULA
JADI KOTA TANJUNG BALAI PROVINSI
SUMATERA UTARA TAHUN 2023**

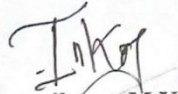
Oleh:

KHAIRANI LUBIS
NPM : 2219201428

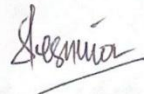
Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Diseminarkan di Hadapan
Dewan Penguji Skripsi Prodi Kebidanan Program Sarjana
STIKes Mitra Husada Medan

Pembimbing I

Pembimbing II



Ingka Pangaribuan, M.Kes, Ph.D
NIDN: 01-1702-9101



Parningotan Simanjuntak, S.Kom., MAP
NIDN: 01-0802-9301

**Menyetujui,
Prodi Kebidanan Program Sarjana
Ka. Prodi,**



Febriana Sari, SST, M.Keb

**Mengetahui
STIKes Mitra Husada Medan
Ketua,**



Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM, M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

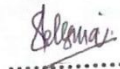
**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS SEMULA
JADI KOTA TANJUNG BALAI PROVINSI
SUMATERA UTARA TAHUN 2023**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

KHAIRANI LUBIS
NPM : 2219201428

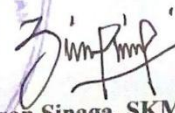
Diterima dan Disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi
Prodi Kebidanan Program Sarjana
STIKes Mitra Husada Medan

Hari : Jumaat
Tanggal : 21 Juli 2023

Dewan Penguji	Nama Dewan Penguji	Tanda Tangan
Penguji I	<u>Ingka Pangaribuan, M.Kes, Ph.D</u> NIDN: 01-1702-9101	
Penguji II	<u>Kismiasih Adethia, S.Keb., Bd., MTr.Keb</u> NIDN: 01-2203-9201	
Penguji III	<u>Parningotan Simanjuntak, S.Kom., MAP</u> NIDN: 01-2608-8204	

Menyetujui,
Prodi Kebidanan Program Sarjana
Ka. Prodi,

Febriana Sari, SST, M.Keb

Mengetahui
STIKes Mitra Husada Medan
Ketua,

Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM, M.Kes

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Mahasiswa	: Khairani Lubis
Tempat/Tanggal Lahir	: Tanjung Balai/ 12 Oktober 1985
Jenis kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Anak Ke	: 2 dari 3 bersaudara
No HP	: 081265718855
Alamat email	: khairanilubis21@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SD N 134408 Tahun 1998
2. SLTP Madrasah Tsyanawiyah Sei Tualang Raso Tahun 2001
3. SLTA SPK Pemko Tanjung Balai Tahun 2004
4. D3 STIKes Putra Abadi Langkat Tahun 2008
5. S1 STIKes Mitra Husada Medan Tahun 2023

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya ini adalah asli dan belum diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di STIKes Mitra Husada Medan maupun di perguruan tinggi lain
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan studi kasus saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing dan masukkan tim penelaah/tim penguji.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini



Medan, Juli 2023

(Khairani Lubis)

NPM: 2219201428

ABSTRAK

Latar Belakang: Ibu hamil adalah seorang wanita yang menjalani kehamilan mulai dari masa pembuahan sampai dengan kelahiran fetus (Prawirohardjo, 2018). Kehamilan merupakan masa ketika seorang wanita mengandung embrio atau fetus dalam tubuhnya. Masa kehamilan dimulai sejak masa pembuahan sampai dengan kelahiran fetus (Prawirohardjo, 2018). **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di UPTD Puskesmas Alam Kota Tanjung Balai tahun 2023. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan rancangan pre-post test with one group test. **Hasil penelitian** sebanyak 33 responden yaitu pasien nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di UPTD Puskesmas Alam Kota Tanjung Balai tahun 2023, responden hanya menggunakan satu kelompok intervensi. Hasil penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. **Kesimpulan:** Mayoritas nyeri pinggang bawah ibu hamil trimester II dan III sebelum dilakukan senam hamil adalah nyeri sedang sebanyak 33 responden (100%), nyeri pinggang bawah ibu hamil trimester II dan III setelah dilakukan senam hamil nyeri pinggang bawah ibu hamil menjadi nyeri sedang sebanyak 18 orang (54,4%), nyeri ringan sebanyak 13 orang (39,2%) dan tidak nyeri sebanyak 2 orang (6,1%). Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang bawah pada ibu hamil trimester II dan III di UPTD Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai tahun 2023 dengan nilai $p=0,001$ $p<0,05$

Kata kunci: *Senam Hamil, Nyeri Punggung, Ibu Hamil TM III*

ABSTRACT

Background: A pregnant woman is a woman who undergoes pregnancy from the time of conception to the birth of the fetus (Prawirohardjo, 2018). Pregnancy is a period when a woman carries an embryo or fetus in her body. The pregnancy period begins from the time of conception to the birth of the fetus (Prawirohardjo, 2018). Purpose of the study: to determine the effect of pregnancy exercise on reducing lower back pain in pregnant women in the second and third trimesters at the UPTD Alam Health Center, Tanjung Balai City in 2023. This study used a quasi-experimental research design with a pre-post test with one group test design. The results of the study were 33 respondents, namely patients with lower back pain in pregnant women in the second and third trimesters at the UPTD Alam Health Center, Tanjung Balai City in 2023, respondents only used one intervention group. The results of this study consisted of univariate and bivariate analysis. Conclusion: The majority of lower back pain in pregnant women in the second and third trimesters before pregnancy exercises were moderate pain as many as 33 respondents (100%), lower back pain in pregnant women in the second and third trimesters after pregnancy exercises, lower back pain in pregnant women became moderate pain as many as 18 people (54.4%), mild pain as many as 13 people (39.2%) and no pain as many as 2 people (6.1%). There is an effect of pregnancy exercises on reducing lower back pain in pregnant women in the second and third trimesters at the Semula Jadi Health Center UPTD, Tanjung Balai City in 2023 with a p value = 0.001 p <0.05

Keywords: Pregnancy Exercise, Back Pain, Pregnant Women in the Third trimester

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di UPTD Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai Tahun 2023”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb), serta sebagai penerapandan pengembangan teori-teori yang penulis peroleh selama perkuliahan. Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada Bapak/Ibu :

1. Dr. Drs. Imran Saputra Surbakti, M.M, selaku Ketua pengurus Yayasan Mitra Husada Medan yang telah memberikan fasilitas selama menempuh pendidikan di STIKes Mitra Husada Medan
2. Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM, M.Kes, selaku Ketua STIKes Mitra Husada Medan yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penyusunan Skripsi ini
3. Febriana Sari, SST, M.Keb, selaku Kepala Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Mitra Husada Medan yang telah memberikan arahan serta motivasi dalam penyelesaian Skripsi
4. Ingka Kristina Pangaribuan, STr.Keb, Bd, M.Kes, PhD selaku Pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan saya dalam penulisan Skripsi skripsi ini.

5. Seluruh staf dosen STIKes Mitra Husada Medan yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Orangtua dan keluarga yang telah memberikan banyak dukungan dan doa dalam penyusunan Skripsi skripsi ini.
7. Teman-teman di Program Studi Kebidanan Program Sarjana yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu memberi semangat dan dukungan selama proses penulisan Skripsi skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini sangat jauh dari kesempurnaan karna keterbatasan pengetahuan maupun pengalaman. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun demi kesempurnaan penulis Skripsi ini. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua yang membaca, Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Medan, Juli 2023

Penulis

Khairani Lubis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	v
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. TINJAUAN TEORI.....	6
2.1 Konsep dasar Kehamilan TM II dan III	6
2.2 Konsep Teori Nyeri Punggung Bawah	12
2.3 Konsep Teori Senam Hamil.....	21
2.4 Kerangka Teori	25
2.5 Hipotesis Penelitian	27
BAB III. METODE PENELITIAN	28
3.1. Jenis dan Desain Penelitian.....	28
3.2. KerangkaKonsep	29
3.3. Defenisi Operasional.....	30
3.4. Populasi Sampel	31
3.4.1. Populasi	31
3.4.2. Sampel.....	31
3.5. Teknik Sampling	32
3.6 Lokasi dan Jadwal Penelitian	32
3.7 Pengumpulan Data	33
3.8. Pengolahan dan Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	
DOKUMENTASI	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Definisi Operasional Variabel Penelitian</i>	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi nyeri ibu hamil	38
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi nyeri ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan senam hamil.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Surat Izin Penelitian

Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 3 Kuesioner Penelitian

Lampiran 4 Tabel Master Data Penelitian

Lampiran 5 Hasil SPSS

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian