

**HUBUNGAN SENAM HAMIL TERHADAP KELUHAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN EKA
SRIWAHYUNI TAHUN 2025**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mencapai Gelar Diploma-III
Ahli Madya



Oleh

MUNAWAROH
NIM : 2203010

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN INDAH MEDAN
PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN
TAHUN 2025**

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul “Hubungan Senam Hamil Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Tahun 2025” Ini, Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah Prodi D-III Kebidanan Indah Medan

Pada tanggal 04 November 2025

Mengesahkan,
Tim penguji

Tanda Tangan

Ketua : Masni, S.kep., Ners., M.K.M
Anggota I : Pebrinawanti Br Saragih, SST., M.Kes
Anggota II : Juliana Sion Sihombing, M.Tr.Keb

Mengetahui,

STIKes Indah Medan
Ketua



(Andilala, S.Kep, Ners, M.K.M)
NIDN. 0129017901

Prodi D-III Kebidanan Indah Medan
Ka. Prodi



(Pebrinawanti Br Saragih, SST., M.Kes)
NIDN. 0126028101

Judul Karya Tulis Ilmiah

**: Hubungan Senam Hamil Terhadap Keluhan
Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester
III**

Nama Mahasiswa

: Munawaroh

Nomor Induk Mahasiswa

: 2203010

Program Studi

: D-III Kebidanan

Menyetujui

Pembimbing

(Masni, S.Kep., Ners., M.K.M)

NIDN. 0122077601

Ka. Prodi



(Pebriawati Br Saragih, SST., M.Kes)

NIDN. 0126028101

Ketua STIKes



(Andilala, S.Kep., Ners., M.K.M)

NIDN. 0129017901

PERNYATAAN

HUBUNGAN SENAM HAMIL TERHADAP KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN EKA SRIWAHYUNI TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar ahli madya di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, 04 November 2025

**Munawaroh
2203010**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DATA PRIBADI

Nama : Munawaroh

Tempat tanggal lahir : Sungai Panji-Panji, 06 Desember 2003

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Pekerjaan : Mahasiswa

Kedudukan : Anak ke 7 dari 7 bersaudara

Alamat : Dusun Karya Bakti

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Hasan Basri

Pekerjaan : Petani

Nama Ibu : Anizar

Pekerjaan : IRT

Alamat : Dusun Karya Bakti

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tahun 2010 – 2016 : SD N 010 Sungai Panji-Panji
2. Tahun 2016 – 2019 : SMP N 3 Kubu Babussalam Satu Atap
3. Tahun 2019 – 2022 : SMA N 1 KUBU
4. Tahun 2022 – 2025 : STIKes Indah Medan

ABSTRAK

NAMA : MUNAWAROH
NIM : 2203010
JUDUL : HUBUNGAN SENAM HAMIL TERHADAP KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN EKA SRIWAHYUNI TAHUN 2025
JUMLAH HALAMAN : 43 HALAMAN

kehamilan adalah proses sembilan bulan atau lebih dimana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang didalam rahimnya (WHO, 2023). Prevalensi nyeri punggung dikalangan wanita hamil merupakan keluhan yang sering dilaporkan, dengan angka berkisar 50% sampai 70% secara global, diperkirakan sekitar 50% ibu hamil secara global menderita sakit punggung, yang merupakan penyebab utama kecacatan di seluruh dunia. Kondisi ini memiliki prevalensi diseluruh dunia sebesar 7,2% dan mempengaruhi empat dari setiap lima orang selama hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini bersifat kuantitatif analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*, yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu senam hamil dengan variabel dependen yaitu keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan data primer yang diperoleh langsung oleh responden dan data sekunder melalui rekam medis, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ke praktek mandiri bidan Eka Sriwahyuni tahun 2025 dengan jumlah 30 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu total sampling yaitu dimana seluruh populasi memenuhi kriteria dijadikan sampel. Analisa data menggunakan Analisa univariat dan Analisa bivariat.

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni pada tahun 2025 telah didapatkan hasil menggunakan *uji chi-square* dengan nilai *p-value* sebesar 0,011 menunjukkan bahwa *p-value* <0,05 artinya terdapat hubungan antara senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa senam hamil efektif membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Ibu hamil disarankan rutin mengikuti senam hamil untuk memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kenyamanan selama kehamilan, dan mencegah nyeri berlanjut.

Kata kunci : Senam Hamil, Tingkat Nyeri Punggung
Daftar Pustaka: 15 (2020-2024).

ABSTRACT

NAME : MUNAWAROH
NIM : 2203010
TITLE : THE RELATIONSHIP OF PREGNANCY GYMNASTICS TO BACK PAIN COMPLAINTS IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER AT THE INDEPENDENT PRACTICE OF MIDWIFE EKA SRIWAHYUNI IN 2025
PAGE COUNT : 43 PAGES

Pregnancy is a process of nine months or more in which a woman carries an embryo and a developing fetus in her womb (WHO, 2023). The prevalence of back pain among pregnant women is a frequently reported complaint, with rates ranging from 50% to 70% globally, it is estimated that around 50% of pregnant women globally suffer from back pain, which is the leading cause of disability worldwide. The condition has a worldwide prevalence of 7.2% and affects four out of every five people during their lifetime. This study aims to determine the relationship between pregnancy gymnastics and back pain complaints in pregnant women in the third trimester.

This study is quantitative analytical using *a cross sectional design*, which is a study conducted to determine the relationship between independent variables, namely pregnant gymnastics, and dependent variables, namely complaints of back pain in pregnant women in the third trimester with primary data obtained directly by the respondent and secondary data through medical records, the population in this study is all pregnant women in the third trimester who do visit to the independent practice of midwife Eka Sriwahyuni in 2025 with a total of 30 respondents. The sampling technique in this study is total sampling, which is where the entire population meets the criteria to be used as a sample. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis.

These results show that there is a relationship between pregnancy gymnastics and back pain complaints in pregnant women in the third trimester In the Independent Practice of Midwife Eka Sriwahyuni in 2025, results have been obtained using *the chi-square test* with a *p-value* of *0.011*, indicating that the *p-value* of <0.05 means that there is a relationship between pregnant gymnastics and back pain complaints in pregnant women in the third trimester.

The conclusion of this study is that pregnant gymnastics is effective in helping reduce back pain complaints in third trimester pregnant women. Pregnant women are advised to regularly participate in pregnancy exercises to improve posture, improve comfort during pregnancy, and prevent pain from continuing.

Keywords : Pregnancy Gymnastics, Back Pain Level
Bibliography : 15 (2020-2024).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah. Adapun judul Karya Tulis Ilmiah ini adalah **“Hubungan Senam Hamil Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Tahun 2025”** Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat yang penting dalam menyelesaikan studi D-III Prodi Kebidanan Indah Medan.

Dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, penulis mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Bapak H. Abdul Harris Hasibuan, SE Selaku Pembina Yayasan Indah Medan.
2. Bapak dr. Riski Ramadhan Hasibuan, SH, SE, M.Kes Selaku Ketua Yayasan Indah Medan.
3. Bapak Andilala, S.Kep, Ners., M.K.M Selaku Ketua STIKes Indah Medan
4. Ibu Pebrinawanti Br Saragih, SST., M.Kes Selaku Ketua Prodi Kebidanan Indah Medan.
5. Ibu Masni, S.Kep, Ners., M.K.M Selaku dosen Pembimbing yang banyak memberi arahan dan bimbingan serta perhatiannya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Pebrinawanti Br Saragih, SST., M.Kes selaku dosen penguji I yang telah banyak memberi kritik dan saran dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ibu Juliana Sion Sihombing, M.Tr.Keb selaku dosen penguji II yang telah banyak memberi kritik dan saran dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Para staf dosen pengajar di STIKes Indah Medan yang telah memberikan ilmu, motivasi dan masukan-masukan yang berarti, selama penulis menjalani pendidikan di STIKes Indah Medan.
9. Ayah dan mama tercinta, saya ingin mengucapkan terimakasih untuk kasih sayang nya baik berupa doa sehingga membantu penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Serta abang, kakak, kakak ipar, abang ipar, sahabat, dan keluarga yang penulis sayangi dengan segenap hati yang telah membesarkan, membimbing dan

mendidik penulis dengan kasih sayang serta memberikan doa dan dukungan, semangat, material yang tulus di persembahkan kepada penulis hingga mampu menyelesaikan Study di D-III Kebidanan ini.

11. Seluruh teman-teman Mahasiswi Prodi D-III Kebidanan STIKes Indah Medan Angkatan ke-XXII yang telah sama-sama berjuang dan saling memberikan dukungan dalam proses belajar sehingga dapat bersama-sama menyelesaikan Study D-III Kebidanan ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan baik dari segi isi maupun penyampaiannya. Untuk itu dengan kerendahan hati penulis menerima segala kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhirnya, penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat membawa manfaat bagi penulis dan para pembaca sekalian.

Medan, 04 November 2025

Hormat Saya

(Munawaroh)

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kehamilan	7
2.1.1 Defenisi Kehamilan	7
2.1.2 Tahapan Trimester Kehamilan	7
2.1.3 Perubahan Fisiologi Pada Kehamilan	8
2.1.4 Adaptasi Fisiologi Dalam Kehamilan.....	9
2.2 Konsep Nyeri	12
2.2.1 Definisi Nyeri	12
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Reaksi Nyeri.....	12
2.2.3 Derajat Rasa Nyeri.....	14
2.2.4 Skala Pengukuran Nyeri.....	14
2.3 Senam Hamil	16
2.3.1 Definisi Senam Hamil.....	16
2.3.2 Tujuan Dan Manfaat Senam Hamil	17
2.3.3 Syarat Mengikuti Senam Hamil	18
2.3.4 Kontra Indikasi Senam Hamil	18
2.3.5 Gerakan-Gerakan Dalam Senam Hamil.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Kerangka Konsep	24
3.2 Hipotesis	24
3.3 Defenisi Konseptual dan Operasional	25
3.4 Jenis Penelitian	26
3.5 Populasi dan Sampel.....	26
3.5.1 Populasi	26
3.5.2 Sampel.....	26
3.6 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	27
3.6.1 Lokasi Penelitian	27
3.6.2 Waktu Peneliatian.....	27

3.7 Instrumen Penelitian/Pengumpulan Data.....	28
3.8 Aspek Pengukuran.....	29
3.9 Jenis dan Pengumpulan Data	30
3.10 Teknik Pengolahan Data Dan Analisa Data.....	30
3.10.1 Pengolahan Data.....	31
3.10.2 Analisa Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	34
4.1 Analisis Univariat.....	34
4.1.1 Senam Hamil	34
4.1.2 Nyeri Punggung.....	35
4.2 Analisa Bivariat.....	35
BAB V PEMBAHASAN	37
5.1 Analisis Univariat.....	37
5.1.1 Senam Hamil.....	37
5.1.2 Nyeri Punggung	37
5.3 Analisis Bivariat	38
5.3.1 Hubungan Senam Hamil Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.....	39
BAB VI PENUTUP	42
6.1 Kesimpulan	42
6.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	
FORMAT REKAM MEDIS	
LEMBAR OBSERVASI	

DAFTAR TABEL

	Halaman
4.1.1 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Senam Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Tahun 2025	34
4.1.2 : Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Tahun 2025.....	35
4.2 : Hubungan Senam Hamil Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Tahun 2025	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	:Surat Izin Penelitian Dari Prodi Kebidanan Indah Medan
Lampiran II	:Surat Balasan Penelitan Dari Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni
Lampiran III	:Lembar Observasi Nyeri Punggung
Lampiran IV	:Lembar Rekam Medis Senam Hamil
Lampiran V	:Lembar Cheklist
Lampiran VI	:Lembar Surat Bimbingan
Lampiran VII	:Lembar Hasil SPSS

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologi yang ditandai oleh berbagai perubahan dalam tubuh wanita, baik secara hormonal, anatomi, maupun psikologis. Salah satu perubahan fisik yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga adalah keluhan muskuloskeletal berupa nyeri punggung bagian bawah (*low back pain*). Kondisi ini umumnya disebabkan oleh peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, peregangan otot dan ligamen, serta tekanan pada saraf akibat pertumbuhan janin yang semakin besar. (Riskawati, Riana, Arsyawina 2022).

Menurut *World health organizatio*, pregnancy atau kehamilan adalah proses sembilan bulan atau lebih dimana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang didalam rahimnya (WHO, 2023). Prevalensi nyeri punggung dikalangan wanita hamil merupakan keluhan yang sering dilaporkan, dengan angka berkisar 50% sampai 70% secara global. Sesuai temuan world health organization (WHO), diperkirakan sekitar 50% ibu hamil secara global menderita sakit punggung, yang merupakan penyebab utama kecacatan di seluruh dunia. Kondisi ini memiliki prevalensi diseluruh dunia sebesar 7,2% dan mempengaruhi empat dari setiap lima orang selama hidup mereka.

Angka kematian ibu di Indonesia mengalami penurunan selama periode 2019-2020 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, namun tidak berhasil mencapai target millenium development goals (MDGs) yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Pada tahun 2019 kematian itu

terbanyak disebabkan oleh perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Menurut kemenkes (2024), Nyeri punggung mulai timbul nyeri pada 27 minggu, yang didukung dengan melaporkan 20-28 minggu sebagai periode pertama Dimana rasa sakit terjadi umur ibu pada umumnya akan mengalami nyeri punggung bawah diantara usia 20-24 tahun serta akan mencapai puncaknya saat berusia lebih dari 40 tahun (Fransiska, Suryani, 2024).

Data Profil Kesehatan Sumatra Utara (2021), cakupan kunjungan K1 adalah cakupan ibu hamil yang mendapatkan pelayanan antenatal care sesuai dengan standar pada trimester pertama kehamilan disatu wilayah kerja pada kurun waktu tertentu. Cakupan pelayanan K4 ibu hamil sebesar 88,13%, sudah mencapai target yang ditetapkan dalam Renstra Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Utara yaitu 85%. Kabupaten/Kota dengan pencapaian tertinggi adalah Kabupaten Deli Serdang yaitu (85,51%), Tapanuli Selatan (86,02%) dan Tapanuli Tengah (84,73%), sedangkan Kabupaten/Kota dengan capaian terendah adalah Nias Selatan (51,68%), Gunung Sitoli (60,8%), dan Labuhan Batu (63,93%). (Profil Kesehatan Indonesia, 2021).

Pada tahun 2020, cakupan K1 di Kota Medan mengalami penurunan K1 sebesar 93.6% dan peningkatan pada K4 sebesar 87.2%. Berdasarkan data Cakupan Pelayanan Antenatal Care dari Dinas Kesehatan Kota Medan pada tahun 2021 sebanyak 34,125 (89,6%). Tiga terendah puskesmas di Kota Medan memiliki cakupan Antenatal Care terendah adalah Puskesmas Tuntungan sebanyak 356 (72,1%), Puskesmas Medan Johor sebanyak 1,185 (73,8%), Puskesmas Pulo Brayan sebanyak 261 (76,8 %) (Dinkes Kota Medan 2020).

Melihat tingginya persentasi cakupan per-kabupaten/kota ini namun masih ada ibu yang merasakan permasalahan pada saat kehamilan yang tidak teratasi salah satu diantaranya adalah nyeri punggung yang dialami ibu hamil (Dynaria, Sary, 2025).

Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan suatu sindroma klinis yang ditandai dengan keluhan utama berupa rasa nyeri atau ketidaknyamanan pada area punggung bagian bawah, yang meliputi daerah antara tulang rusuk terakhir hingga sekitar tulang sacrum dan anus. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh perubahan hormonal selama kehamilan yang mempengaruhi jaringan penyangga dan jaringan ikat, sehingga menurunkan elastisitas serta fleksibilitas otot. Selain itu, factor mekanis seperti perubahan postur tubuh dan peningkatan beban akibat pertumbuhan janin juga berkontribusi terhadap peningkatan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Suhiba, Hernita 2024).

Salah satu upaya non-farmakologi yang terbukti dapat membantu mengurangi nyeri punggung selama kehamilan adalah senam hamil. Senam hamil merupakan serangkaian gerakan fisik ringan yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan tujuan meningkatkan kelenturan tubuh, memperkuat otot punggung dan panggul, memperbaiki postur tubuh, serta membantu proses relaksasi (Wirda 2020).

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Riskawati dkk di Puskesmas Lolo, menemukan bahwa ibu yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil sebagian dengan skala sedang sebanyak 13 responden (65%), dan sebagian kecil dengan skala ringan sebanyak 7 responden (35%). Sedangkan nyeri

punggung sesudah dilakukan senam hamil semuanya dengan skala ringan sebanyak 20 responden (100%) (Riskawati, Riana, Arsyawina, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fransiska dan Linda Tahun (2024), melakukan senam hamil secara rutin dapat mengurangi nyeri punggung. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa senam hamil merupakan bentuk latihan fisik yang terdiri dari berbagai gerakan khusus yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Tujuan dari senam hamil adalah untuk meningkatkan elastisitas otot dan ligamen di area panggul, memperbaiki postur tubuh, serta mengatur kontraksi dan relaksasi otot, sekaligus melatih teknik pernapasan yang tepat (Fransiska, Suryani, 2024).

Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai senam hamil cenderung lebih sering melakukannya. Sebaliknya, ibu hamil yang kurang pengetahuan biasanya tidak memiliki keinginan untuk berpartisipasi dalam senam hamil (Fransiska, Siahaan 2024).

Untuk itu diperlukan latihan untuk mempertahankan tonus otot abdomen yang baik, selain itu, senam hamil juga bisa bantu tubuh mengeluarkan hormon endorfin, yang berfungsi sebagai penenang alami dan bisa meredakan nyeri punggung. Adapun durasi senam hamil yang rekomendasikan adalah 20-60 menit, 1 kali dalam seminggu (Fransiska, Suryani, 2024).

Terdapat hubungan antara senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni tahun 2025 dengan nilai *p-value* 0,011.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian terdiri dari 2 yaitu:

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk Mengetahui frekuensi ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil.
2. Untuk Mengetahui tingkat keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
3. Untuk Mengidentifikasi hubungan antara senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat atau kegunaan yaitu :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu membagikan ilmu pengetahuan khususnya untuk kebidanan yang berhubungan dengan hubungan senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi penulis

Meningkatkan pengetahuan bagi penulis tentang hubungan senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam mata kuliah kebidanan serta sumber referensi mengenai hubungan senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

c. Bagi ibu hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pentingnya senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan

2.1.1 Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah masa yang penuh perubahan dalam kehidupan seorang wanita, ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikososial akibat pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi serta janin. Seiring bertambahnya usia kehamilan, khususnya memasuki trimester ketiga, Wanita sering mengalami berbagai ketidaknyamanan, salah satunya adalah nyeri punggung bawah yang umum terjadi pada tahap ini (Oktavia, 2024).

Kehamilan terjadi sebagai hasil dari pertemuan antara spermatozoa dan ovum, yang kemudian diikuti oleh proses nidasi dan implantasi. Masa kehamilan normal berlangsung sekitar 40 minggu atau sekitar 9 hingga 10 bulan berdasarkan kalender internasional (Fransiska, Suryani, 2024).

2.1.2 Tahapan Trimester Kehamilan

Masa kehamilan terbagi menjadi 3 triwulan atau trimester:

1. Trimester I (0-12 minggu)

Gejala pada trimester I umumnya adalah sering mual dan muntah, payudara membesar, sering buang air kecil, dan sering cepat lelah. Emosi tidak stabil, lebih sering cepat marah.

2. Trimester II (13-27 minggu)

Pada trimester II terjadi penambahan berat badan yang sangat signifikan karena nafsu makan yang meningkat tajam dan payudara yang semakin besar diikuti dengan perut bagian bawah terlihat semakin membesar. Bayi kadang- kadang terasa bergerak, denyut

jantung meningkat, kaki, tumit, dan betis kadang membengkak. Gatal pada permukaan kulit di bagian perut, kadang disertai dengan sakit pinggang dan gangguan pada usus besar. Emosi menjadi lebih stabil dan seluruh perhatian tertuju pada sang bayi yang akan lahir.

3. Trimester III (28-40 minggu)

Pada trimester III, bayi mulai menendang-nendang, payudara semakin besar dan kencang, putting susu semakin hitam dan membesar, kadang-kadang terjadi kontraksi ringan dan suhu tubuh meningkat. Cairan vagina meningkat dan kental, emosi mulai tidak stabil, perasaan gembira disertai cemas menunggu kelahiran sang bayi. (Anggraini dewi, dkk, 2023).

2.1.3 Perubahan Fisiologi Pada Kehamilan

Perubahan fisiologi pada ibu hamil trimester pertama (0-12 minggu) yaitu:

1. Pembesaran payudara dan perubahan berat badan.
2. Peningkatan volume darah.
3. Perubahan sistem pernapasan.

Perubahan fisiologi pada ibu hamil trimester II (13-27 minggu) yaitu:

1. Pembesaran abdomen.
2. Hiperpigmentasi.

Perubahan fisiologi pada ibu hamil trimester III (28-40 minggu) yaitu:

1. Hiperkordosis.
2. Pembesaran abdomen.
3. Perubahan frekuensi berkemih.
4. Perubahan sensasi dan perubahan ketidaknyamanan tulang dan otot.

5. Gangguan tidur. (Fasiha, Widy 2022).

2.1.4 Adaptasi Fisiologi Dalam Kehamilan

Menurut Nana, Sari, Vina (2024) adaptasi fisiologi dalam masa kehamilan yaitu:

a. Sistem reproduksi

Kumpulan organ yang berfungsi untuk menghasilkan keturunan, baik pada pria maupun wanita. Sistem ini penting untuk kelangsungan hidup spesies karena kemungkinan terjadinya perkembangbiakan dan pemeliharaan keturunan.

b. Sistem payudara

Payudara merupakan organ tubuh atas dada spesies mamalia berjenis kelamin betina, termasuk manusia. Payudara merupakan organ terpenting bagi seorang wanita, karena fungsi utamanya adalah memberi nutrisi dalam bentuk air susu bayi atau balita.

c. Sistem endokrin

Kelenjar endokrin atau kelenjar buntu adalah kelenjar yang mengirimkan hasil sekresinya langsung ke dalam darah yang beredar dalam jaringan kelenjar tanpa melewati ductus atau saluran dan hasil sekresinya disebut hormon. Fungsi kelenjar endokrin adalah menghasilkan hormon yang dialirkan melalui darah ke jaringan-jaringan yang memerlukan.

d. Sistem kekebalan tubuh/imun

Sistem imun adalah suatu organisasi yang terdiri atas sel-sel dan molekul-molekul yang memiliki peranan khusus dalam menciptakan suatu sistem pertahanan tubuh terhadap infeksi atau benda asing. Terdapat dua jenis

respons imun yang berbeda secara fundamental, yaitu: (1) respon yang bersifat *innate* (alami/non spesifik), yang berarti bahwa respons imun tersebut akan selalu sama seberapa pun seringnya antigen tersebut masuk kedalam tubuh ; dan (2) respon yang bersifat adaptif (didapat/spesifik), yang berarti bahwa akan terjadi perubahan respon imun menjadi lebih adekuat seiring dengan semakin seringnya antigen tersebut masuk kedalam tubuh.

e. Sistem perkemihan

Bila satu organ membesar, maka organ lain akan mengalami tekanan, dan pada kehamilan tidak jarang terjadi gangguan berkemih pada saat kehamilan. Ibu akan merasa lebih sering ingin buang air kecil. Pada bulan pertama kehamilan kandung kemih tertekan oleh uterus yang mulai membesar.

f. Sistem pencernaan

1. Rongga mulut

Salivasi mungkin akan meningkat sehubungan dengan kesuaran menelan akibat nausea. Gusi dapat menjadi hiperemis dan melunak, kadang berdarah apabila hanya terkena cedera ringan, misalnya pada saat gosok gigi.

2. Lambung dan esofagus

Pirosis merupakan kejadian yang umum pada kehamilan, paling mungkin disebabkan oleh refluks secret-sekret asam ke esofagus bagian bawah.

3. Usus Kecil, Besar, dan Appendiks

Oleh karena kehamilan yang berkembang terus, lambung, dan usus digeser oleh uterus yang membesar ke arah atas dan lateral. Sebagai akibatnya,

appendiks sebagai contoh biasanya bergeser ke arah atas, lateral dan sering kali mencapai pinggang kanan.

4. Hati

Pertambahan ukuran hati pada beberapa Binatang dapat terlihat dengan jelas, tetapi sebaliknya pada kehamilan manusia, pembesaran hati tersebut tidak dapat terlihat.

5. Kandung empedu

Fungsi kandung empedu berubah selama kehamilan karena pengaruh hipotoni dari otot-otot halus.

g. Sistem muskuloskeletal

Sistem muskuloskeletal merupakan penunjang bentuk tubuh dan bertanggung jawab terhadap pergerakan. Pengaruh dari peningkatan estrogen, progesterone, dan elastin dalam kehamilan menyebabkan kelemahan jaringan ikat serta ketidakseimbangan persendian. Akibat dari perubahan fisik selama kehamilan yaitu peregangan otot-otot, dan pelunakan ligament-ligamen.

h. Sistem kardiovaskular

Jantung merupakan suatu organ otot berongga yang terletak di pusat dada, bagian kanan dan kiri jantung masing-masing memiliki ruang sebelah atas (atrium yang mengumpulkan darah dan ruang sebelah bawah ventrikel). Sistem kardiovaskular merupakan suatu sistem transpor tertutup yang terdiri atas: jantung sebagai organ pemompa, komponen darah, sebagai pembawa materi oksigen dan nutrisi, dan pembuluh darah sebagai media yang mengalirkan komponen darah.

2.2 Konsep Nyeri

2.2.1 Definisi Nyeri

Nyeri adalah keadaan yang subjektif dimana seseorang memperlihatkan tidak nyaman secara verbal maupun nonverbal atau keduanya. Nyeri yang berkaitan dengan masalah musculoskeletal dianggap dan diterapi dengan berbagai derajat keseriusan. (Wahyunita, Fasiha, 2021).

Nyeri yang dirasakan pada ibu hamil salah satunya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung bukanlah suatu penyakit, melainkan merupakan suatu gejala yang dapat berupa ketidaknyamanan ringan hingga rasa sakit yang cukup parah. Saat rahim membesar selama kehamilan, pusat gravitasi tubuh wanita akan bergeser ke depan, sehingga ibu hamil perlu menyesuaikan postur berdirinya. Perubahan postural ini dapat memicu terbentuknya lengkungan pada tulang punggung bagian bawah (lordosis) serta lengkungan kompensasi pada tulang belakang bagian atas (kifosis torakik). Kondisi ini biasanya mulai terjadi antara bulan keempat hingga bulan kesembilan kehamilan, dan dapat berlanjut hingga 12 minggu setelah melahirkan (Fransiska, Suryani, 2024).

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Reaksi Nyeri

Menurut Arummega, dkk, (2022), Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil yaitu:

1. Usia kehamilan

Menurut Mogren dan Pohjanen menyatakan rasa nyeri biasanya mulai dirasakan saat kehamilan memasuki usia antara 20 hingga 28 minggu, dengan rata-rata terjadi di usia kehamilan sekitar 22 minggu. Sementara itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh katonis, dkk, nyeri umumnya

mulai muncul pada usia kehamilan 27 minggu, dan hal ini sejalan pendapat bahwa minggu ke-20 hingga ke-28 merupakan awal dimana keluhan nyeri mulai terasa. (Bryndal, dkk, 2020).

2. Umur

Secara umum, nyeri punggung bagian bawah mulai dirasakan oleh Perempuan saat berusia antara 20 hingga 24 tahun, dan keluhan tersebut cenderung meningkat serta mencapai puncaknya setelah usia 40 tahun. (Melati, Alfiah, Arum, 2022).

3. Paritas

Berdasarkan hasil penelitian, ibu dengan Riwayat melahirkan lebih dari satu kali (multipara dan grandemultipara) cenderung lebih berisiko mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan ibu yang baru pertama kali hamil (primipara). Hal ini disebabkan oleh melemahnya kekuatan otot, sehingga otot-otot tersebut tidak mampu menopang Rahim yang semakin membesar. Tanpa dukungan otot yang memadai, posisi Rahim dapat terlihat menurun, yang kemudian menyebabkan lengkungan pada punggung semakin bertambah. Kondisi melemahnya otot perut ini umumnya lebih sering terjadi pada ibu grandemultipara. (Fithriyah, Haninggar, and Dewi 2020).

4. Aktivitas sehari-hari

Pada ibu hamil, ditemukan hasil yang menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah (Low Back Pain) memiliki prevalensi yang cukup tinggi dan dapat menyebabkan keterbatasan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi ini juga membantu mengidentifikasi kelompok wanita yang lebih rentan mengalaminya. Oleh karena itu, penting bagi tenaga Kesehatan untuk

lebih memperhatikan gejala ketidaknyamanan pada sistem muskuloskeletal selama masa kehamilan, khususnya nyeri punggung bawah. Masalah ini sebaiknya menjadi perhatian dalam setiap kunjungan pemeriksaan kehamilan rutin (ANC), agar dapat ditangani tepat sejak dini.

5. *Body relaxion*

Aktivitas fisik yang sangat bermanfaat, terutama bagi ibu hamil. Salah satu manfaatnya adalah membantu menjaga Kesehatan janin dengan mempertahankan fungsi pembuluh darah pada plasenta. Selain itu, rutin berolahraga selama hamil juga bisa membuat ibu merasa lebih percaya diri, lebih puas dengan bentuk tubuhnya, dan bisa membantu mencegah risiko depresi, baik selama kehamilan maupun setelah melahirkan. (Salwa A. Almalki, Eman F, Ibraheem, 2021).

2.2.3 **Derajat Rasa Nyeri**

Ada beberapa derajat rasa nyeri punggung :

- a. Ringan : berlangsung beberapa saat dan masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari.
- b. Sedang : sakit yang dirasakan memerlukan obat untuk menurunkan derajat sakitnya, tetapi masih bisa dilakukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.
- c. Berat : rasa nyeri yang dirasakan demikian berat, sehingga memerlukan istirahat dan pengobatan untuk menghilangkan rasa nyerinya. (Wahyunita, Fasiha, 2021).

2.2.4 **Skala Pengukuran Nyeri**

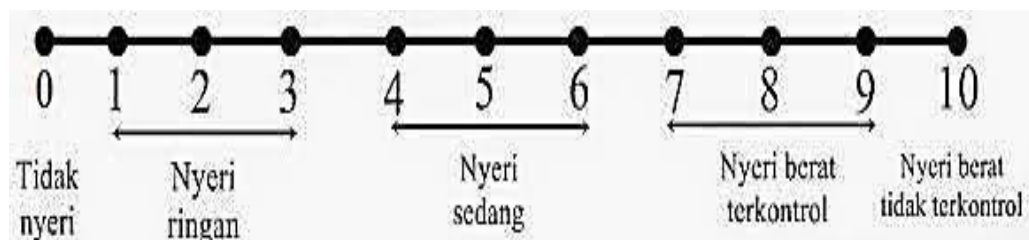
Penelitian skala nyeri adalah suatu Tindakan yang dilakukan untuk mengetahui Tingkat kesakitan/nyeri yang sedang diderita oleh seseorang yang

mana hasilnya dapat membantu kita dalam membedakan tingkat beratnya suatu penyakit sehingga dapat membantu menegakkan diagnosis yang akurat, mengintervensikan pengobatan yang tepat dan menilai efektivitas therapy yang telah diberikan.

Salah satu metode yang umum digunakan untuk menilai intensitas nyeri adalah *visual analoge scale* (VAS). Skala ini merupakan alat ukur subjektif yang sederhana dan efektif untuk mengukur persepsi individu terhadap tingkat nyeri yang mereka rasakan.

Skala VAS berbentuk garis lurus horizontal sepanjang 10 cm yang ujung kirinya menunjukkan “tidak ada nyeri” dan ujung kanannya menunjukkan “nyeri sangat hebat”. Responden diminta untuk memberi tanda pada garis tersebut sesuai dengan Tingkat nyeri yang mereka rasakan.

Skala *visual analog scale* dapat dilihat dibawah:



keterangan :

0 : Tidak nyeri

1-3: Nyeri ringan (klien secara objektif dapat berkomunikasi dengan baik)

4-6: Nyeri sedang (klien mendesis menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, mampu mendeskripsikannya, mampu mengikuti perintah dengan baik)

7-9: Nyeri berat (klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri)

10 : Nyeri sangat berat (pasien sudah tidak dapat lagi berkomunikasi dengan baik)

Menurut wahyunita, Fasiha dan sarifah (2021), VAS sangat efektif digunakan pada ibu hamil karena mudah dipahami dan mampu mempresentasikan skala nyeri secara akurat dibandingkan dengan yang lain. Selain itu, VAS tidak membutuhkan waktu lama dan tidak memerlukan alat tambahan yang rumit.

Keunggulan skala VAS :

- a. Sederhana dan cepat digunakan.
- b. Memiliki sensitivitas tinggi terhadap perubahan Tingkat nyeri.
- c. Valid dan reliabel untuk populasi ibu hamil.
- d. Memberikan data kontinu untuk analisis statistik yang lebih baik.

2.3 Senam Hamil

2.3.1 Definisi Senam Hamil

Senam hamil adalah latihan fisik berupa Gerakan-gerakan yang dilakukan khusus untuk meningkatkan Kesehatan ibu hamil. Senam hamil merupakan bagian dari salah satu kegiatan dalam kelas antenatal. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan.

Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, Dimana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal. (Fasiha, Widy, 2022).

2.3.2 Tujuan Dan Manfaat Senam Hamil

Adapun senam hamil memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
2. Membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada Wanita hamil, mengharapkan letak janin yang normal, mengurangi sesak napas akibat bertambah besarnya perut.
3. Memproleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi Latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan.
4. Menguasai Teknik-teknik pernapasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk memngatasi nyeri pada saat his/kontraksi.
5. Untuk memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna sehari-hari, juga untuk memperoleh relaksasi tubuh yang rileks ketenangan selama melahirkan.

Senam hamil memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Memperkuat elastisitas otot.
2. Mempermudah persalinan dan kelahiran.
3. Membantu mengurangi pembengkakan pada kaki.
4. Membentuk sikap tubuh.
5. Memperoleh rileksasi yang sempurna.
6. Menjaga Kesehatan dan fungsi kardiorespirasi. (Fasiha, Widy, 2022).

2.3.3 Syarat Mengikuti Senam Hamil

1. Ibu hamil cukup sehat.
2. Kehamilan tidak ada komplikasi, seperti abortus berulang, kehamilan dengan perdarahan.
3. Tidak boleh dilakukan dengan menahan nafas.
4. Lakukan Latihan secara teratur dengan instruktur senam/panduan.
5. Senam hamil dilakukan sebaiknya dimulai pada usia kehamilan 24-28 minggu.
(Fasiha, Widy 2022).

2.3.4 Kontra Indikasi Senam Hamil

Kriteria ibu hamil yang tidak diperkenankan untuk mengikuti Latihan senam hamil. ibu hamil tersebut adalah ibu hamil dengan:

1. Penyakit jantung.
2. Penyakit ginjal.
3. Penyakit pernapasan.
4. Penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan gestosis, hamil dengan kalainan letak).
5. Riwayat abortus berulang dan kehamilan disertai dengan anemia. (Fasiha, Widy, Rotua, 2022).

2.3.5 Gerakan-Gerakan Dalam Senam Hamil

Gerakan senam hamil menurut (Depkes RI, 2014) sebagai berikut:

1. Gerakan 1-2 (senam untuk kaki)

Senam untuk kaki dilakukan (Depkes RI, 2011) sebagai berikut:

- a. Gerakan 1

- 1) Duduk bersandar dikursi.

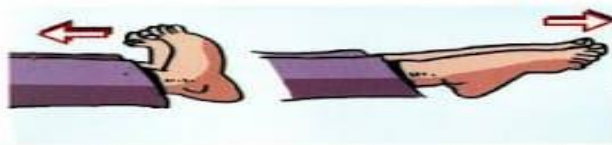
- 2) Kedua telapak kaki diluruskan menempel di lantai.
- 3) Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan.
- 4) Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungan sesuai dengan Gerakan (gambar 1.)



Gambar 1. Gerakan jari-jari kaki

b. Gerakan 2

- 1) Duduk dengan kaki diluruskan kedepan dengan tubuh bersandar tegak lurus (Rileks).
- 2) Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat kedepan.
- 3) Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungan sesuai dengan Gerakan (gambar 2)

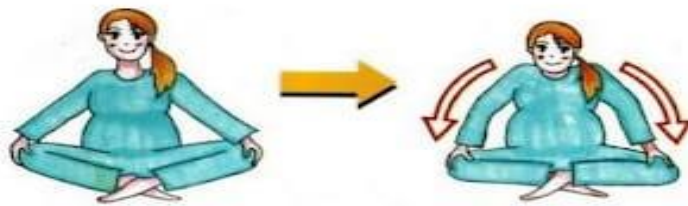


Gambar 2. Gerakan mendorong telapak kaki kedepan

2. Gerakan 3 (senam duduk bersila)

Senam ibu hamil dapat dilakukan dengan cara duduk bersila (Depkes RI, 2014) sebagai berikut :

- 1) Duduk kedua tangan diatas lutut.
- 2) Letakkan kedua telapak tangan diatas lutut.
- 3) Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan.
- 4) Lakukan sebanyak 8 kali, lakukan senam duduk bersila ini selama 8 menit sebanyak 3 kali sehari. (gambar 3)



Gambar 3. Senam duduk bersila

3. Gerakan 4 (berbaring miring)

Berbaring miring pada sebelah sisi dengan lutut di tekuk (gambar 4)

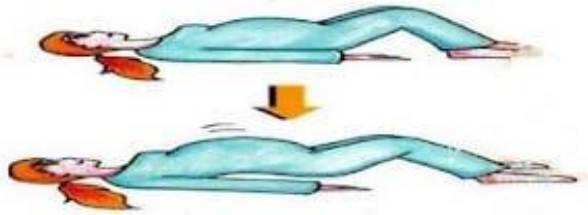


Gambar 4. Gerakan cara berbaring miring

4. Gerakan 5 (senam untuk pinggang (posisi telentang))

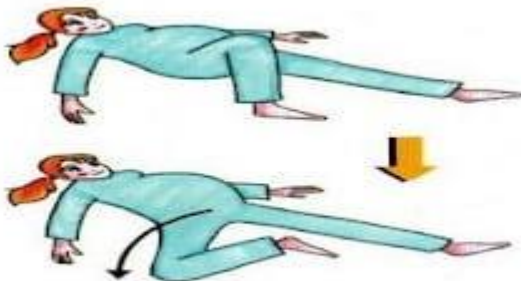
- 1) Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan kebawah dan berada samping badan.
- 2) Angkatlah pinggang secara perlahan. Panggul dan bahu tetap menyentuh lantai.

- 3) Lakukanlah sebanyak 8 kali (gambar 5).



Gambar 5. Senam pinggang (posisi telentang)

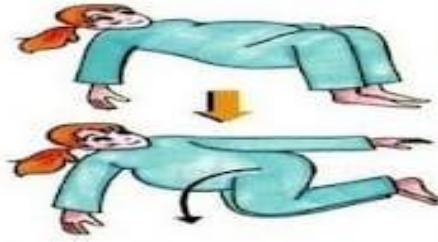
5. Gerakan 6 (senam dengan lutut)
- 1) Tidurlah telentang, tekuk lutut kanan.
 - 2) Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan.
 - 3) Lakukan sebanyak 8 kali.
 - 4) Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri. (gambar 6)



Gambar 6. Gerakan senam satu lutut

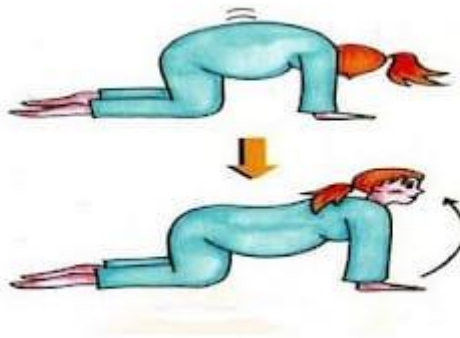
6. Gerakan 7 (senam dengan kedua lutut)
- 1) Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.
 - 2) Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel.
 - 3) Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan.

- 4) Lakukanlah sebanyak 8 kali (gambar 7)



Gambar 7. Gerakan senam dengan kedua lutut

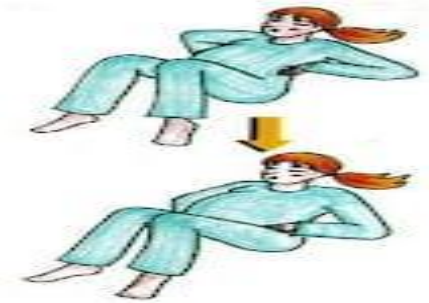
7. Gerakan 8 (senam untuk pinggang (posisi merangkak))
- 1) Badan dalam posisi merangkak.
 - 2) Sambil menarik napas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.
 - 3) Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggung Kembali dengan perlahan.
 - 4) Lakukanlah sebanyak 8 kali (gambar 8)



Gambar 8. Senam untuk pinggang (posisi merangkak)

8. Gerakan 9 (senam mengurangi rasa sakit pada saat melahirkan/gerakan Latihan tahan napas).
- 1) Duduk bersandar pada dinding.

- 2) Tekuk kedua lutut, renggangkan selebar mungkin, kedua telapak kaki menyentuh lantai.
- 3) Tangan disamping. Mengurut dimulai dari arah atas. Kemudian perlahan bernapas melalui hidung dan mengeluarkannya melalui mulut. (Fasiha, Widy 2022).



Gambar 9. Senam mengurangi rasa sakit pada saat melahirkan/Latihan Gerakan nafas

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep

Adapun kerangka konsep penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Senam Hamil Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sri Wahyuni Tahun 2025.

Variabel Independen

Senam Hamil



Variabel Dependen

Keluhan nyeri punggung pada
ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil di atas dapat dilihat bahwa variabel independen dalam penelitian ini yaitu senam hamil yang berpengaruh pada variabel dependen yaitu keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3.2 Hipotesis

1. H₀ :Tidak ada hubungan senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
2. H_a :Ada hubungan senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3.3 Definisi Konseptual, Operasional, Dan Skala

No	Variabel	Definisi Konseptual	Definisi Oprasional	Skala	Alat Ukur
1.	Senam hamil	Senam hamil adalah latihan fisik berupa gerakan-gerakan yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan. (Fasiha, Widy, Rotua, 2022).	Ibu hamil yang melakukan senam hamil dalam 3 bulan terakhir rutin mengikuti 1x seminggu tanpa absen dan ibu hamil bersedia menjadi responden. KATEGORI: 1 : tidak rutin 2 :rutin. (Eka arisanti, 2018).	Nominal	Rekam medis.
2.	Nyeri punggung	Nyeri adalah keadaan yang subjektif dimana seseorang memperlihatkan tidak nyaman secara verbal maupun nonverbal atau keduanya. Nyeri yang berkaitan dengan masalah musculoskeletal dianggap dan diterapi dengan berbagai derajat keseriusan. (Wahyunita, Fasiha, Sarifah, 2021).	Nyeri punggung diukur menggunakan Visual Analogue (VAS), dengan KATEGORI : 0 : Tidak nyeri 1-3 : Nyeri ringan 4-6:Nyeri sedang 7-9 : Nyeri berat 10 : Nyeri berat tidak terkontrol.(Wahyunita, Fasiha 2021)	Ordinal	Lembar observasi (VAS).

3.4 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*, yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu senam hamil dengan variabel dependen yaitu keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3.5 Populasi Dan Sampel

3.5.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ke Praktek Mandiri Bidan Eka Sri wahyuni pada tahun 2025.

3.5.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling* yaitu dimana seluruh populasi yang memenuhi kriteria dijadikan sampel.

1. Kriteria inklusi

- a. Ibu hamil trimester tiga (usia kehamilan 28-40 minggu).
- b. Bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent.
- c. Tidak memiliki komplikasi kehamilan yang membatasi aktivitas fisik.
- d. Dapat mengikuti dan memahami instruksi pengisian kuesioner.

2. Kriteria eksklusi

- a. Mengalami gangguan tulang belakang atau gangguan muskuloskeletal lainnya.
- b. Memiliki riwayat komplikasi kehamilan berat.

- c. Ibu hamil dengan kondisi medis yang menghambat partisipasi dalam senam.
- ### 3.6 Lokasi Penelitian Dan Waktu Penelitian

3.6 Lokasi Penelitian Dan Waktu Penelitian

3.6.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni di Jl. Bromo Ujung Gg. Salam No. 05 Medan, Kecamatan Medan Denai, Kota Medan, Provinsi Sumatra Utara Tahun 2025, dengan alasan :

1. Belum pernah dilakukan penelitian di praktek mandiri bidan eka sriwahyuni dengan judul yang sama.
2. Terdapat populasi yang diinginkan.
3. Mudah dijangkau.
4. Terdapat jadwal senam hamil yang rutin.

3.6.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai bulan Maret sampai dengan agustus tahun 2025, penelitian ini terdiri dari beberapa tahap yaitu di awali dengan pengajuan judul sampai laporan mengadaan penelitian:

No	Kegiatan	Waktu penelitian dilakukan mulai bulan maret hingga Agustus 2025																							
		Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan judul																								
2.	Persiapan																								
3.	Ujian																								
4.	Perbaikan																								
5.	Penyiapan lokasi penelitian																								
6.	Pengambilan data																								

“nyeri sangat berat”. Responden diminta untuk menanda yang mewakili intensitas nyeri yang dirasakan. Skor ditentukan berdasarkan panjang garis dari titik nol hingga tanda silang.

0 :Tidak nyeri

1-3 :Nyeri ringan (klien secara objektif dapat berkomunikasi dengan baik)

4-6 :Nyeri sedang (klien mendesis menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, mampu mendeskripsikannya, mampu mengikuti perintah dengan baik)

7-9 :Nyeri berat (klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri)

10 :Nyeri sangat berat (pasien sudah tidak dapat lagi berkomunikasi dengan baik)

3.8 Aspek pengukuran

Aspek Pengukuran dalam penelitian ini meliputi dua variabel, yaitu senam hamil dan nyeri punggung pada ibu hamil trimester tiga. Berikut rinciannya dengan pengukuran masing-masing :

1. Variabel senam hamil

- a. Yang diukur: frekuensi dan keteraturan ibu hamil dalam melakukan senam hamil.
- b. Cara pengukuran : dilihat dari rekam medis yang mencatat aktivitas senam hamil.
- c. Kategori

Rutin→ Jika senam dilakukan 1 kali/minggu dalam minimal 3 bulan terakhir.

Tidak rutin→ Jika senam dilakukan <1 kali/minggu atau tidak ada catatan.

2. Variabel nyeri punggung

0 :Tidak nyeri

1-3 :Nyeri ringan (klien secara objektif dapat berkomunikasi dengan baik)

4-6 :Nyeri sedang (klien mendesis menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, mampu mendeskripsikannya, mampu mengikuti perintah dengan baik)

7-9 :Nyeri berat (klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri)

10 :Nyeri sangat berat (pasien sudah tidak dapat lagi berkomunikasi dengan baik)

3.9 Jenis dan pengumpulan data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden melalui hasil melalui pengisian lembar observasi oleh responden dan data sekunder diperoleh dari rekam medis. Langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut :

1. Meminta surat permohonan dari pendidikan untuk diberikan tempat penelitian.

2. Setelah mendapat surat penelitian dari pendidikan selanjutnya surat diberikan ke pimpinan Praktek andiri Bidan Eka Sri Wahyuni mendapat izin meneliti.
3. Setelah mendapatkan surat balasan dari tempat penelitian, maka peneliti melakukan koordinasi dengan bidan penanggung jawab untuk akses rekam medis.
4. Peneliti melakukan identifikasi responden yang memenuhi kriteria inklusi.
5. Untuk variabel senam hamil peneliti mengakses data melalui rekam medis.
6. Untuk variabel nyeri punggung peneliti membagikan dan menjelaskan pengisian kuesioner kepada responden.
7. Kemudian peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) pada responden.
8. Setelah responden menjawab maka lembar kuesioner dikembalikan pada peneliti.
9. Selanjutnya peneliti akan mengolah dan menganalisis data dengan cara coding, editing, scoring, dan tabulating.

3.10 Teknik pengolahan data dan Analisa data

3.10.1 Pengolahan data

Data yang telah dikumpulkan akan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

1. Editing

Dilakukan penelitian/pengecekan data yang telah dikumpulkan bila terdapat kesalahan atau berkurang dalam pengumpulan data tersebut akan diperiksa Kembali.

2. *Coding*

Memberikan kode numerik pada data kuantitatif untuk memudahkan pengolahan statistik.

3. *Skoring*

Memberikan skor pada tingkat nyeri berdasarkan skala *visual analog scale*.

4. *Tabulating*

Untuk mempermudah analisa data dan pengolahan data serta pengambilan kesimpulan data dimasukkan ke dalam bentuk distribusi frekuensi. (Sarwono and Handayani, Asih, 2021).

3.10.2 Analisa data

Metode analisis data dalam penelitian ini mencakup :

1. Analisa Unvariat

Data yang dikumpul diolah dengan menggunakan analisis univariat untuk mendapatkan distribusi frekuensi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (senam hamil) dan variabel dependen (nyeri punggung pada ibu hamil trimester III) menggunakan uji statistik *chi-square*. Analisis data statistik menggunakan program SPSS dengan nilai $P < 0,05$ yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang hubungan senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni tahun 2025 dengan jumlah sampel 30 responden dilihat sebagai berikut:

4.1 Analisis Univariat

4.1.1 Senam Hamil

Berikut ini merupakan tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan senam hamil Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni tahun 2025.

Tabel 4.1.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Senam Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Tahun 2025

Senam Hamil	f	%
Tidak rutin	14	46,7%
Rutin	16	53,3%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 4.1.1 diatas di lihat bahwa dari 30 responden, minoritas ibu yang tidak rutin melakukan senam hamil sebanyak 14 orang (46,7%), dan mayoritas ibu yang rutin melakukan senam hamil sebanyak 16 orang (53,3%).

4.1.2 Nyeri Punggung

Berikut ini merupakan tabel distribusi frekuensi nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni tahun 2025.

Tabel 4.1.2
Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di
Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Tahun 2025

Nyeri Punggung	f	%
Tidak Ada Nyeri	-	-
Nyeri Ringan	16	53,3%
Nyeri Sedang	14	46,7%
Nyeri Berat	-	-
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	-	-
Total		100%

Berdasarkan tabel 4.1.2 dilihat bahwa dari 30 responden, mayoritas ibu yang mengalami nyeri ringan sebanyak 16 orang (53,3%), dan minoritas ibu yang mengalami nyeri sedang sebanyak 14 orang (46,7%).

4.2 Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *chi-square* untuk melihat hubungan antara senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Tabel 4.2

**Hubungan Senam Hamil Terhadap Keluhan Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Mandiri Bidan
Eka Sriwahyuni Tahun 2025**

Senam hamil	Nyeri punggung				Total		p-value
	Nyeri ringan		Nyeri sedang				
	F	%	F	%	F	%	
Tidak rutin	4	28,6%	10	71,4%	14	100%	0,011
Rutin	12	75%	4	25%	16	100%	
Total					30	100%	

Berdasarkan hasil *chi-square* diatas diperoleh hasil bahwa dari 30 responden, ibu hamil yang tidak rutin melakukan senam hamil minoritas yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 orang (28,6%), dan mayoritas yang mengalami nyeri sedang sebanyak 10 orang (71,4%). Sedangkan ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil mayoritas nyeri ringan sebanyak 12 orang (75%), minoritas yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 orang (25%). Serta diperoleh hasil *p-value* $0,011 < 0,05$ hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan penurunan tingkat nyeri punggung.

BAB V

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian hubungan senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni tahun 2025. Jumlah 30 responden dengan kategori senam hamil, tingkat nyeri punggung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

5.1 Analisis Univariat

5.1.1 Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden mayoritas ibu yang tidak rutin sebanyak 14 orang (46,7%), dan ibu yang rutin sebanyak 16 orang (53,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu sudah mengikuti senam hamil, belum seluruhnya melakukan secara teratur.

Senam hamil merupakan latihan fisik yang bertujuan meningkatkan elastisitas otot, melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan kekuatan otot punggung dan panggul, serta memperbaiki postur tubuh. Senam hamil yang dilakukan secara rutin mampu mengurangi ketegangan otot dan tekanan mekanik pada tulang belakang, sehingga dapat mencegah atau mengurangi rasa nyeri punggung, serta mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan dengan lebih nyaman. (Fasiha, Widy 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Silvana dan dkk tahun (2024), ini menunjukan bahwa mayoritas ibu hamil trimester 3 yang tidak melaksanakan senam hamil dan nyeri punggung sebanyak 22 orang (61,1%). Dan minoritas ibu hamil trimester 3 yang melaksanakan senam hamil dan tidak nyeri punggung sebanyak 0 orang (0,0%). Terdapat Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri

Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB (Tempat Praktik Mandiri Bidan) Mardianum tahun 2024.

Menurut peneliti, hasil penelitian ini sesuai dengan teori dan penelitian terdahulu, yang menunjukkan bahwa keteraturan dalam mengikuti senam hamil berperan penting dalam mencegah dan mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

5.1.2 Nyeri Punggung

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden ibu hamil yang tidak rutin melakukan senam hamil minoritas ibu hamil yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 orang (28,6%) dan mayoritas ibu hamil yang mengalami nyeri sedang sebanyak 10 orang (71,4%), sedangkan ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil mayoritas yang mengalami nyeri ringan sebanyak 12 orang (75%), dan minoritas yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 orang (25%).

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode postnatal. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung yang terjadi penyebab lain. (Fransiska, Suryani 2024).

Penyebab kecenderungan nyeri punggung pada ibu hamil antara lain disebabkan oleh penambahan berat badan ibu hamil sebagai konsekuensi perubahan tubuh dan perkembangan janin beserta perangkatnya seperti plasenta,

air ketuban, dan rahim. Sebenarnya, penambahan berat badan wanita hamil sangat baik untuk pertumbuhan janin dalam rahim, akan tetapi sangat membebani punggung ibu hamil sehingga timbul nyeri punggung. Dengan makin bertambah besarnya rahim, maka pusat gaya gravitasi ibu hamil secara perlahan tapi pasti berubah menjadi lebih ke depan atau lordosis.

Menurut teori Wahyunita dan Fasiha (2021), latihan peregangan dan pernapasan yang dilakukan pada senam hamil mampu merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami. Peningkatan endorfin mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan relaksasi otot, terutama otot-otot di area punggung bawah dan panggul. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Riskawati dkk (2022), yang menemukan bahwa ibu hamil trimester III yang rutin melakukan senam hamil mengalami penurunan nyeri punggung secara signifikan. Penelitian tersebut sebelum dilakukan sebelum senam hamil Sebagian besar ibu mengalami nyeri sedang (65%), namun setelah dilakukan senam hamil semua responden mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (100%).

Berdasarkan hasil penelitian yang diatas, peneliti beransumsi bahwa hasil penelitian sudah sesuai dengan teori dan menunjukkan adanya perubahan signifikan ibu yang rutin melakukan senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung.

5.2 Analisa Bivariat

5.2.1 Hubungan Senam Hamil Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Tahun 2025

Hubungan senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di praktek mandiri bidan eka sriwahyuni tahun 2025 telah didapatkan hasil dengan uji *chi-square* dengan nilai *p-value* sebesar 0.011 menunjukkan bahwa *p-value* <0.05, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yaitu oleh Silvana, dkk (2024) dengan judul “Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Mardianum Tahun 2024”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan nilai *p-value* 0.000.

Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang terdapat didalam senam hamil mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphen didalam tubuh, dimana fungsi b-endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Ketika seseorang melakukan senam, maka akan mengaktifkan hormone yang berfungsi sebagai morfin yaitu endogenous opioid. Sistem hormone endogenous opioid, salah satunya adalah b-endorphin yang akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan

(Silvana 2024). Oleh karena itu latihan senam hamil perlu diajarkan pada masa antenatal untuk memastikan kembalinya bentuk otot ke bentuk normal pascanatal dengan cepat, kemampuan mengejan yang efektif saat persalinan, terutama mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti beransumsi bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa hubungan senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di praktek mandiri bidan eka sriwahyuni tahun 2025 sebagai berikut:

- a. Berdasarkan senam hamil dari 30 responden yang diteliti minoritas ibu yang tidak rutin melakukan senam hamil sebanyak 14 orang (46,7%), dan mayoritas ibu yang rutin melakukan senam hamil sebanyak 16 orang (53,3%).
- b. Dari 30 responden yang diteliti tingkat nyeri punggung ibu hamil yang tidak rutin melakukan senam hamil minoritas yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 orang (28,6%) dan mayoritas yang mengalami nyeri sedang sebanyak 10 orang (71,4%), sedangkan ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil mayoritas yang mengalami nyeri ringan sebanyak 12 orang (75%), minoritas yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 orang (25%).
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan penurunan tingkat nyeri punggung di praktek mandiri Bidan Eka Sriwahyuni tahun 2025 dengan nilai *p-value* 0.011.

6.2 Saran

Saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi institusi Pendidikan

Bagi institusi Pendidikan penelitian ini bermanfaat dan dapat digunakan sebagai bahan bacaan di perpustakaan STIKes Indah Medan.

2. Bagi ibu hamil

Ibu hamil disarankan untuk rutin melakukan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung, menjaga postur tubuh, dan segera konsultasi bila nyeri berlanjut.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan atau bahan perbandingan bagi peneliti dan mengingat penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahannya, maka disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Septiani. 2020. "Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri." *Jurnal Kesehatan Komunitas* 3(1): 17–20. doi:10.25311/jkk.vol3.iss1.95.
- Anggraini dewi, Dkk. 2023. *Adaptasi Anatomi Dan Fisiologi Dalam Kehamilan*.
- Arummega, Dkk. 2022. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review." *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan* 9(1): 14–30. doi:10.35316/oksitosin.v9i1.1506.
- Dynaria, Sary, Maya. 2025. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Dipuskesmas Marbau Kabupaten Labuhan Batu Utara." 5(1): 117–26.
- Fasiha, Widy, Rotua. 2022. Penerbit Poltekkes Kemenkes Maluku *Modul Senam Hamil*.
- Fithriyah, Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, and Ratna Sari. Dewi. 2020. "Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Kebidanan* 10(1): 36–43. doi:10.35874/jib.v10i1.731.
- Fransiska, Suryani, Linda. 2024. "Pengaruh Senam Hamil Dalam Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil." 14(3).
- Frinsiska, siahaan, Dkk. 2024. "Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Latong Kecamatan Lubuk Barumon Kabupaten Padang Lawas Tahun 2024." *Jurnal Penelitian Inovatif* 4(3): 1079–90. doi:10.54082/jupin.462.
- Oktavia, Dkk. 2024. "Senam Hamil Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III." 5(2): 207–23.
- Riskawati, Riana, Arsyawina. 2022. "Efektivitas Senam Hamil Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Wilayah Kerja Puskesmas Lolo Tahun 2022."
- Sarwono, Aris Eddy, and 2021 Handayani, Asih,. 2021. *Metode Kuantitatif Metode Kuantitatif*.
- Silvana, Dkk. 2024. "Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iiidi Tpmb Mardianum Tahun 2024." : 420–30.
- Suhiba, Hernita, Maulani. 2024. "Efektivitas Senam Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil." 6(1): 115–24.
- Wahyunita, Fasiha, Sarifah. 2021. *Gerakan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Saat Kehamilan*.
- Wirda, dan Ernawati. 2020. "Efektivitas Senam Ibu Hamil Trimester III Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Pa'Rappunganta Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar."



STIKes INDAH MEDAN
PERPUSTAKAAN
Jl. Saudara Ujung No. 110 Simpang Limun Medan
Telp. 061-7869045
Email : admstikesindahmdn@gmail.com
www.stikesindah-medan.ac.id

SURAT KETERANGAN
BEBAS PUSTAKA (SKBP)
22/Stikes Indah/D.13/VIII/2026

Kepala Perpustakaan STIKes Indah Medan, menyatakan bahwa :

Nama : Munawaroh
NIM : 2203010
No. Telepon/Hp : 085363265167
Alamat : Sungai Panji – Panji
Program Studi : D-III Kebidanan

Tidak mempunyai tagihan buku dan denda pada perpustakaan STIKes Indah Medan. Surat keterangan ini merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa yang akan mengambil Ijazah, pindah kampus, cuti / penundaan kegiatan akademis dan / atau berhenti menjadi mahasiswa.



Kepala Perpustakaan

Desy Arisandi Harahap, S.S.I

PERMOHONAN RESPONDEN

Kepada Yth,

Ibu Hamil Calon Responden

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa STIKes Indah Medan Prodi DIII kebidanan semester VI:

Nama :Munawaroh

NIM :2203010

Akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III”. Penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian ibu sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila ibu menyetujui, maka dengan ini saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan. Atas perhatian ibu, saya mengucapkan terimakasih.

Peneliti

Munawaroh

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden penelitian KTI yang dilakukan oleh mahasiswa STIKes indah medan prodi DIII kebidanan atas nama Munawaroh dengan judul “Hubungan Senam Hamil Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”.

Saya mengetahui bahwa peneliti akan menjamin kerahasiaan identitas saya dan menggunakan data yang akan diperoleh dari saya hanya untuk kepentingan penelitian semata.

Demikian persetujuan penelitian ini saya sampaikan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Medan,.....2025

Yang membuat pernyataan

()

FORMAT REKAM MEDIS UNTUK SENAM HAMIL

IDENTITAS RESPONDEN

Nama responden :

Tanggal :

Umur :

Petunjuk pengisian

1. Tanyakan pada petugas jika ada pertanyaan yang belum dimengerti.
2. Berikan jawaban dengan memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang paling sesuai.

1. Data umum

1. Usia kehamilan : (minggu)
2. Gravida/kehamilan
☐1 (primipara) ☐2 (multipara) ☐ > (grandemultipara)
3. Pendidikan
☐SD ☐SMP ☐SMA ☐PT
4. Pekerjaan
☐PNS ☐Swasta ☐Wiraswasta ☐Petani ☐Tidak bekerja
5. Senam hamil dilakukan selama 3 bulan terakhir =.....(kali/ minggu)

**LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
SETELAH MELAKUKAN SENAM HAMIL**

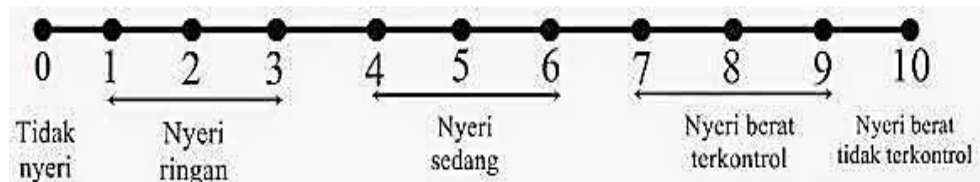
Penilaian Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

Nama Responden :

Tanggal Observasi :

Bagaimana nyeri yang ibu rasakan pada punggung ibu?

Lingkarilah salah satu angka berikut yang menggambarkan nyeri ibu yang ibu rasakan saat ini.



Keterangan :

- 0 :Tidak nyeri sama sekali
- 1 :Nyeri sangat ringan, seperti digigit semut kecil
- 2 :Nyeri ringan, seperti dicubit halus
- 3 :Nyeri ringan tapi terasa berdenyut atau seperti kesemutan
- 4 :Nyeri agak terasa, seperti dipukul pelan
- 5 :Nyeri sedang, seperti perih atau panas
- 6 :Nyeri cukup mengganggu, seperti kram otot
- 7 :Nyeri kuat , seperti ditekan keras
- 8 :Nyeri berat, terasa kaku atau tegang
- 9 :Nyeri sangat berat, seperti terbakar atau ditusuk-tusuk
- 10 :Sangat nyeri tidak tertahankan

**HUBUNGAN SENAM HAMIL TERHADAP KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PRAKTEK MANDIRI BIDAN EKA SRIWAHYUNI TAHUN 2025**

MASTER TABEL

kode responden	senam hamil (3 bulan terakhir)		nyeri punggung				
	tidak rutin	rutin	tidak nyeri	nyeri ringan	nyeri sedang	nyeri berat	nyeri berat tidak terkontrol
1	-	√	-	-	√	-	-
2	-	√	-	√	-	-	-
3	-	√	-	√	-	-	-
4	-	√	-	√	-	-	-
5	-	√	-	√	-	-	-
6	-	√	-	√	-	-	-
7	√	-	-	-	√	-	-
8	√	-	-	-	√	-	-
9	√	-	-	-	√	-	-
10	√	-	-	-	√	-	-
11	-	√	-	√	-	-	-
12	√	-	-	√	-	-	-
13	-	√	-	√	-	-	-
14	√	-	-	-	√	-	-
15	-	√	-	√	-	-	-
16	√	-	-	-	√	-	-

17	-	√	-	√	-	-	-
18	√	-	-	√	-	-	-
19	-	√	-	√	-	-	-
20	√	-	-	√	-	-	-
21	-	√	-	-	√	-	-
22	√	-	-	-	√	-	-
23	-	√	-	√	-	-	-
24	√	-	-	√	-	-	-
25	-	√	-	-	√	-	-
26	√	-	-	-	√	-	-
27	-	√	-	√	-	-	-
28	√	-	-	-	√	-	-
29	-	√	-	-	√	-	-
30	√	-	-	-	√	-	-

KEGIATAN BIMBINGAN

NAMA : MUNAWAROH

NIM : 2203010

**JUDUL KTI : HUBUNGAN SENAM HAMIL TERHADAP KELUHAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

NO	Tanggal	Saran	Paraf
1	26 Januari 2025	Pengajuan judul	
2	30 Januari 2025	ACC judul	
3	14 Maret 2025	Konsul BAB I, II, dan III	
4	22 Mei 2025	Perbaikan BAB I, II, DAN III	
5	26 Mei 2025	Konsul daftar pustaka	
6	27 Mei 2025	Ujian proposal	
7	4 Agustus 2025	Perbaikan BAB I, II, DAN III, daftar pustaka, daftar isi, lembar check list	
8	25 Agustus 2025	Perbaikan BAB I, II, III, IV, V, dan VI, lembar ceklis	
9	31 Oktober 2025	ACC BAB I, II, III, IV, V, VI daftar isi, daftar pustaka dan lembar ceklis	
10	4 November 2025	Ujian KTI	
11	23 November 2025	ACC KTI	



PRAKTIK MANDIRI BIDAN

(Praktisi Hypnobirthing, Hypnotherapy, Waterbirth, Gentlebirth)

EkaSriwahyuni, SST., MKes., CHt.Cl.

Jl. Bromo Gg. Salam No.05 Medan, Kel. Binjai, Kec. Medan Denai, 20228

HP / Whatsapp : 081263547862, Facebook : Eka Sri Wahyuni, Instagram : @bidan_eka,

Youtube : BidanEka, e-mail: bidanekagentle@gmail.com



No : 4566 / XL / 08 / BE-SKM / 2025

Hal : Surat Balasan Penelitian

Lampiran :

Kepada Yth.

Ka. Prodi D3 Kebidanan Indah Medan

Di tempat

Dengan Hormat

Menindaklanjuti surat penelitian dari Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Indah Medan, Nomor : 047/STIKes-Indah/D3-Bidan/VIII/2025, kami pihak Praktek Mandiri Bidan Eka yang beralamat di Jl. Bromo Ujung Gg. Salam No.5 Medan, sangat terbuka untuk menerima penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Indah Medan dibawah ini :

Nama : **MUNAWAROH**

NIM : 2203010

Prodi : D3 Kebidanan

Judul : Hubungan Senam Hamil Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Dengan ini kami menyatakan bahwa kami memberikan Izin Penelitian kepada mahasiswa tersebut diatas untuk keperluan Penulisan LTA (Laporan Tugas Akhir)

Demikian surat balasan ini kami buat. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih

Medan, 23 Agustus 2025

Pimpinan Klinik


Bid. Eka Sri Wahyuni, SST., MKes., CHt.Cl.
Eka Sri Wahyuni, SST., Mkes.

HASIL SPSS

Senam Hamil 3 bulan Terakhir

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak rutin	14	46.7	46.7	46.7
rutin	16	53.3	53.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Nyeri punggung

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nyeriringan	16	53.3	53.3	53.3
nyerisedang	14	46.7	46.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

senamhamil * nyeripunggung Crosstabulation

Count				
		nyeripunggung		
		nyeriringan	nyerisedang	Total
senamhamil	tidakrutin	4	10	14
	rutin	12	4	16
Total		16	14	30

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	6.467 ^a	1	.011		
Continuity Correction ^b	4.736	1	.030		
Likelihood Ratio	6.709	1	.010		
Fisher's Exact Test				.026	.014
Linear-by-Linear Association	6.251	1	.012		
N of Valid Cases ^b	30				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.53.

b. Computed only for a 2x2 table