



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**PERBEDAAN SENAM HAMIL DAN
KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU
HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH
PUSKESMAS KARANGGAYAM I KEBUMEN**

DINY RAHMAWATI

NIM : P2.06.24.4.23.009

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN TASIKMALAYA

**JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**PERBEDAAN SENAM HAMIL DAN KOMPRES HANGAT
TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS
KARANGGAYAM I KEBUMEN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Pendidikan
Kebidanan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan



Disusun Oleh:

DINY RAHMAWATI
NIM : P2.06.24.4.23.009

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEBIDANAN
TASIKMALAYA
2024**

PERBEDAAN SENAM HAMIL DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH PUSKESMAS KARANGGAYAM I KEBUMEN

Diny Rahmawati
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

Email: dinyrahmawati04@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan trimester ketiga merupakan kehamilan dengan ketidaknyamanan yang sering terjadi. Salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil di trimester ketiga adalah nyeri punggung. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan efektivitas senam hamil dan kompres hangat dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimental*, dengan menggunakan *two group pretest-post test*. Sebanyak 40 ibu hamil dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok senam hamil dan kelompok kompres hangat. Data dianalisis menggunakan *uji Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi secara signifikan menurunkan nyeri punggung ($p = 0.000$ untuk masing-masing kelompok). Selisih rata-rata penurunan nyeri pada kelompok senam hamil adalah 2 poin, sedangkan pada kompres hangat adalah 3.3 poin. Uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa perbedaan penurunan nyeri antara kedua kelompok signifikan secara statistik ($p\text{-value} = 0.013$ pada *posttest*, dan $p\text{-value} = 0.001$ pada selisih *pre-posttest*), dengan kompres hangat memberikan penurunan nyeri yang lebih besar. Kesimpulan, kompres hangat lebih efektif dibandingkan senam hamil dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Senam hamil memiliki manfaat jangka panjang melalui peningkatan kekuatan otot dan postur tubuh yang lebih baik, sementara kompres hangat memiliki efek instan melalui peningkatan aliran darah dan relaksasi otot.

Kata kunci: Nyeri punggung, Ibu Hamil, Senam Hamil, Kompres Hangat

THE DIFFERENCE BETWEEN PREGNANCY EXERCISES AND WARM
COMPRESS ON REDUCING BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN THE
THIRTY TRIMESTER IN THE KARANGGAYAM I PUBLIC HEALTH
CENTER KEBUMEN

Diny Rahmawati
Tasikmalaya Health Polytechnic
Tasikmalaya Applied Midwifery Undergraduate Study Program

Email: dinyrahmawati04@gmail.com

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy often involves discomfort, with back pain being one of the most common complaints. This study aimed to analyze the difference in effectiveness between prenatal exercise and warm compresses in reducing back pain among third-trimester pregnant women. The research design was quasi-experimental, employing a two-group pretest-posttest approach. A total of 40 pregnant women were divided into two groups: the prenatal exercise group and the warm compress group. Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. The results showed that both interventions significantly reduced back pain ($p = 0.000$ for both groups). The average reduction in back pain was 2 points in the prenatal exercise group and 3.3 points in the warm compress group. The Mann-Whitney test shows that the difference in pain reduction between the two groups is statistically significant (p -value = 0.013 in the posttest, and p -value = 0.001 in the pre-posttest difference), with warm compresses providing a greater reduction in back pain. In conclusion, warm compresses were more effective than prenatal exercises in reducing back pain among third-trimester pregnant women. Pregnancy exercises have long-term benefits through increased muscle strength and better posture, while warm compresses have an instant effect through increased blood flow and muscle relaxation.

Keywords: Back Pain, Pregnant Women, Prenatal Exercise, Warm Compresses

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karna Berkah dan Rahmat-nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Perbedaan Senam Hamil dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Karanggayam I Kebumen”.

Dalam penyusunan penelitian ini penulis banyak mendapatkan dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S. Kep., Ners., M. Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST., M.Keb., Selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Dede Gantini, SST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
4. Dr. Meti Widiya Lestari, SST., M.Keb., selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Dita Eka Mardiani, SST., M.Keb., selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Segenap dosen dan karyawan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poletekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan bimbingan dan segenap bantuan dalam menyusun Skripsi ini.
7. Bapak, ibu, dan adikku tercinta serta keluargaku tersayang yang tidak pernah lelah mendoakan, menyayangi, membimbing dan memberikan semangatnya kepada saya.
8. Teman-teman seperjuangan khususnya Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, terima kasih atas dukungan dan kerjasamanya dalam menyusun Skripsi ini.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan dan penyempurnaan penyusunan Skripsi ini.

Tasikmalaya, Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	ivi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Kegunaan Penelitian	5
1.4.1 Bagi Penulis	5
1.4.2 Bagi Petugas Kesehatan dan Instansi Yang Terkait	5
1.4.3 Bagi Pembaca	5
1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan.....	5
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9

2.1	Tinjauan Teori.....	9
2.1.1	Konsep Dasar Kehamilan.....	9
2.1.2	Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III.....	9
2.1.3	Faktor Penyebab Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil	11
2.1.4	Dampak Nyeri Punggung.....	14
2.1.5	Penatalaksanaan Nyeri Punggung.....	15
2.1.6	Senam Hamil.....	16
2.1.7	Kompres Hangat.....	22
2.2	Kerangka Teori	25
2.3	Kerangka Konsep.....	26
2.4	Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN.....		27
3.1	Metode Penelitian	27
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
3.2.1	Waktu Penelitian	28
3.2.2	Tempat Penelitian.....	28
3.3	Subjek Penelitian	28
3.3.1	Populasi	28
3.3.2	Sampel.....	28
3.3.3	Cara Pengambilan Sampel	28
3.4	Variabel Penelitian.....	29
3.4.1	Variabel Bebas	29
3.4.2	Variabel Terikat	29
3.5	Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
3.6	Alat Ukur/Instrumen	30

3.7	Langkah-langkah Penelitian	31
3.7.1	Tahap Persiapan	31
3.7.2	Tahap Pelaksanaan	31
3.7.3	Tahap Akhir	33
3.8	Analisis Data.....	33
3.8.1	Analisis Univariat.....	33
3.8.2	Analisis Bivariat	34
3.9	Implikasi/ Aspek Etik Penelitian	34
3.9.1	Prinsip Menghormati Harkat Martabat Manusia.....	34
3.9.2	Prinsip Berbuat Baik dan Tidak Merugikan.....	35
3.9.3	Prinsip Keadilan	35
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN		36
4.1.	Hasil Penelitian	36
4.2.	Pembahasan	40
4.3.	Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		50
5.1.	Kesimpulan	50
5.2.	Saran	51
DAFTAR PUSTAKA		52
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 3.5 Definisi Operasional	29
Tabel 4. 1 Identifikasi Rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil dan kompres hangat	36
Tabel 4. 2 Hasil uji Normalitas Shapiro Wilk Test	37
Tabel 4. 3 Hasil uji Wilcoxon Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	38
Tabel 4. 4 Hasil uji Wilcoxon Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	38
Tabel 4. 5 Uji Beda Mann-Whitney	39

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	25
Bagan 2.3 Kerangka Konsep.....	26
Bagan 3.1 Desain Penelitian.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan <i>Plantar Fleksi dan Dorsofleksi</i>	18
Gambar 2. Gerakan <i>Inversi dan Eversi</i>	18
Gambar 3. Gerakan Posisi Tidur Terlentang	20
Gambar 4. Gerakan Posisi Merangkak	21
Gambar 5. Gerakan Latihan Pengendalian Otot	21
Gambar 6. Gerakan Anti Sungsang	22
Gambar 7. Anatomi Lumbosacral	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	55
Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data	56
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 4 Surat KEPK	58
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i>	59
Lampiran 6 Skala Nyeri NRS	60
Lampiran 7 Daftar Absensi	62
Lampiran 8 Dokumentasi Senam Hamil	65
Lampiran 9 Dokumentasi Kompres Hangat.....	66
Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas	67
Lampiran 11 Lembar Bimbingan	73