



KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI SENAM HAMIL PADA NY. S DAN
NY. K UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI
UPTD PUSKESMAS PALIMANAN
KABUPATEN CIREBON

Oleh:

SALWA NURFITRIYA

NIM. P2.06.20.22.2036

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON
2025

KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI SENAM HAMIL PADA NY. S DAN NY. K UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI UPTD PUSKESMAS PALIMANAN KABUPATEN CIREBON

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli
Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan
Cirebon

Oleh:

SALWA NURFITRIYA

NIM. P2.06.20.22.20.36

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA JURUSAN
KEPERAWATAN TASIKMALAYA PROGRAM STUDI
KEPERAWATAN CIREBON
2025**

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON
KEMENKES POLTEKKES TASIKMALAYA
Karya Tulis Ilmiah, Mei 2025

Implementasi Senam Hamil
Pada Ny. S Dan Ny. K Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di UPTD Puskesmas
Palimanan Kabupaten Cirebon

Salwa Nurfitriya¹, Sriyatin², Santi Wahyuni³

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan yang umum dan dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Senam hamil dapat menjadi salah satu upaya alternatif yang aman dan efektif untuk mengatasi nyeri punggung. Kehamilan adalah proses fisiologis yang terjadi pada wanita yang ditandai dengan adanya perkembangan janin dalam rahim setelah proses pembuahan sel telur oleh sperma. Kehamilan pada trimester 3 adalah usia kehamilan pada minggu ke -25 hingga minggu ke -40. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas terapi senam hamil dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Palimanan. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan desain kualitatif melalui pendekatan studi kasus dalam karya tulis ilmiah. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik terhadap kedua klien ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. **Hasil :** Tingkat nyeri yang dihasilkan sebelum dan sesudah dilakukan implementasi senam hamil berada pada tingkat nyeri sedang menjadi tingkat nyeri ringan pada klien 1 skala nyeri 5 dan pada klien 2 skala nyeri 5, setelah dilaksanakan tindakan senam hamil tingkat nyeri menurun. Perbandingan pelaksanaan tindakan senam hamil ditemukan pada klien 1 dan klien 2 yaitu perbedaan usia, perbedaan usia kehamilan dan perbedaan kehamilan beberapa. **Kesimpulan :** Senam hamil dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Saran :** senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan disarankan dapat menerapkan senam hamil untuk mengurangi rasa nyeri punggung secara mandiri di rumah.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Senam Hamil, *Trimester III*

¹Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

^{2,3}Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

**DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM CIREBON KEMENKES
POLTEKKES TASIKMALAYA**
Scientific Paper, May 2025

***Implementation of Pregnancy Gymnastics On Mrs. S and Mrs. K
to Reduce Back Pain At the UPTD Palimanan Health Center, Cirebon Refency***

Salwa Nurfitriya¹, Sriyatin², Santi Wahyuni³

ABSTRACT

Background: Back pain in pregnant women in the third trimester is a common complaint and can affect the quality of life of pregnant women. Pregnancy exercise can be a safe and effective alternative to overcome back pain. Pregnancy is a physiological process that occurs in women which is characterized by the development of the fetus in the uterus after the fertilization of the egg by sperm. Pregnancy in the third trimester is the gestational age of the 25th to 40th week. **Objective:** To determine the effectiveness of pregnancy exercise therapy in reducing back pain in pregnant women in the third trimester in the work area of the Palimanan Health Center UPTD. **Method:** This research design uses a qualitative design through a case study approach in scientific papers. Data were collected through interviews, observations and physical examinations of both pregnant women in the third trimester who experienced back pain. **Results:** The level of pain produced before and after the implementation of pregnancy exercise was at a moderate level of pain to a mild level of pain in client 1 with a pain scale of 5 and in client 2 with a pain scale of 5, after the implementation of pregnancy exercise the level of pain decreased. Comparison of the implementation of pregnancy exercise actions was found in clients 1 and 2, namely the difference in age, the difference in gestational age and the difference in which pregnancy. **Conclusion:** Pregnancy exercise can be an effective and safe alternative non-pharmacological therapy to reduce back pain in pregnant women in the third trimester. **Suggestion:** Pregnancy exercise can reduce back pain in pregnant women in the third trimester and improve the quality of life of pregnant women and it is recommended to apply pregnancy exercise to reduce back pain independently at home.

Keywords: Back Pain, Pregnancy Gymnastic, Third Trimester

¹Student of Cirebon Diploma III Nursing Study Program, Tasikmalaya Health Polytechnic

^{2,3}Lecturer of Cirebon Diploma III Nursing Study Program, Tasikmalaya Health Polytechnic

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini yang berjudul “IMPLEMENTASI SENAM HAMIL PADA NY. S DAN NY. K UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI UPTD PUSKESMAS PALIMANAN.”. Proposal karya tulis ilmiah ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Cirebon.

Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini, penulis mendapat bimbingan, motivasi, hingga bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan Terima Kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep selaku direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep., Ns, M.Kep, Sp. Kep J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, SKp, Ns, M.Kep, Sp,Kep.J selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Cirebon
4. Ibu Ns, Sriyatin, APP, S.Kep, M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan proposal ini.
5. Ibu Santi Wahyuni, SKp, M.Kep Sp.Mat selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing II yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan proposal ini.
6. Ibu Badriah, SST, MPH selaku Penguji
7. Seluruh Staf Dosen Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memebantu penulis selama masa pendidikan dan penyelesaian tugas akhir ini.

8. Ayahanda Yaya Cahyana. Terimakasih Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan masa pendidikan ini.
9. Pintu surgaku sekaligus sahabat, Ibunda Maspuah. Mustahil penulis mampu melewati semua permasalahan yang penulis alami selama masa pendidikan ini tanpa doa, ridho, cinta, dan dukungan dari beliau. Terima kasih Mamah, berkatmu, Salwa mampu.
10. Kepada Adik penulis satu-satunya, Safira Nur Itsnahanah, dan Sepupu sekaligus teman penulis, Luthfiah Hawa dan Siti Lidiana Diva terima kasih telah memberi semangat, dukungan dan motivasi serta terima kasih telah setia menjadi tempat dan pendengar terbaik penulis.
11. Terima kasih kepada Sahabat seperjuangan Ananda Rizkianti, Ardilla Ananda Putri, dan Qori Nabila, yang sudah menjadi teman penulis, terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman yang sangat berkesan dalam masa pendidikan ini.
12. Kepada Rika Puspita Dewi dan Silvi Kurnianingsih terima kasih sudah kebersamaan proses penulis dalam setiap bimbingan.
13. Kepada rekan – rekan Program Studi DIII Keperawatan angkatan 2022, terima kasih untuk kisah indah yang tak terlupakan yang tercipta selama ini.
14. Terakhir, kepada Sahabat penulis, Syafa'atun Ayu Lestari, Saniri, dan Intan Alfiyani. Terima Kasih atas segala semangat, dukungan, dan do'a yang telah diberikan sehingga penulis tidak pernah merasa sendiri sampai akhirnya penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis hanya dapat berdoa semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat atas kebaikan yang telah diberikan. Semoga Proposal Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Cirebon, 14 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Dasar Kehamilan.....	7
2.1.1. Definisi kehamilan	7
2.1.2. Etiologi Kehamilan.....	7
2.1.3. Klasifikasi Kehamilan	8
2.1.4. Pathway	11
2.1.5. Perubahan Fisiologi dan Psikologis pada Ibu hamil	12
2.1.6. Masalah Kehamilan Trimester III	15

2.1.7. Pemeriksaan Diagnostik Kehamilan	17
2.2. Konsep Nyeri	17
2.2.1. Definisi Nyeri.....	17
2.2.2 Etiologi Nyeri.....	17
2.2.3. Klasifikasi Nyeri	18
2.2.4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Nyeri.....	21
2.2.5. Macam – Macam Pengukuran Skala Nyeri	23
2.2.6. Penatalaksanaan Nyeri.....	24
2.3. Konsep Senam Hamil	25
2.3.1 Definisi Senam Hamil	25
2.3.2. Tujuan Senam Hamil	26
2.3.3. Manfaat Senam Hamil	27
2.3.4. Langkah-langkah Senam Hamil.....	27
2.4 Kerangka Teori.....	29
2.5 Kerangka Konsep	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Subjek Penelitian.....	35
3.3 Definisi Operasional.....	36
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	36
3.5.1. Teknik Pengumpulan Data	36
3.5.2. Instrumen Pengumpulan Data	37
3.6 Prosedur Penelitian.....	37
3.6.1. Tahap Pengambilan Data.....	37
3.6.2. Pasca KTI	38
3.7 Keabsahan Data.....	37
3.8 Analisa Data	39
3.9 Etika Penelitian	39
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	42

4.1 Hasil Studi Kasus 1	42
4.1.1. Pengkajian	42
4.1.2. Diagnosa Keperawatan	43
4.1.3. Intervensi Keperawatan.....	43
4.1.4. Implementasi Keperawatan.....	44
4.1.5. Evaluasi Keperawatan.....	45
4.2. Hasil Studi Kasus 2	45
4.2.1. Pengkajian	46
4.2.2. Diagnosa Keperawatan	47
4.2.3. Intervensi Keperawatan	47
4.2.4. Implementasi Keperawatan	47
4.2.5. Evaluasi Keperawatan.....	49
4.3. Pembahasan.....	49
4.4. Keterbatasan.....	54
4.5 Implikasi Keperawatan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1. Kesimpulan.....	56
5.2. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	32
Tabel 3. 2 Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Numerical Rating Scale/NRS</i>	25
---	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway Kehamilan Trimester III	12
Bagan 2.2 Kerangka Teori.....	31
Bagan 2.3 Kerangka Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI/TA</i>
<i>Lampiran 2 Lembar Inform Konsen.....</i>
<i>Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur.....</i>
<i>Lampiran 4 Tabel Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah</i>
<i>Lampiran 5 Lembar Penilaian Nyeri Punggung</i>
<i>Lampiran 6 Lembar Observasi Nyeri.....</i>
<i>Lampiran 7 Lembar Home Visit.....</i>
<i>Lampiran 8 Pedoman Wawancara.....</i>
<i>Lampiran 9 Format Dokumentasi Asuhan Keperawatan Kasus Antenatal</i>
<i>Lampiran 10 Lembar Konsultasi</i>
<i>Lampiran 11 Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan.....</i>