

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP
TINGKAT NYERI PUNGGUNG DAN KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS CIKONENG KABUPATEN CIAMIS
TAHUN 2026**



**INTAN ANSORI
P2.06.24.5.22.023**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP
TINGKAT NYERI PUNGGUNG DAN KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS CIKONENG KABUPATEN CIAMIS
TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Terapan Kebidanan



INTAN ANSORI

P2.06.24.5.22.023

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena Berkah dan Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis Tahun 2026”. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW kepada keluarganya, sahabatnya, serta tabi'in dan tabi'atnya serta tidak lupa kepada kita selaku umatnya akan senantiasa setia pada ajarannya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan terimakasih yang terhormat Bapak/ibu:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
2. Dr.Yati Budiarti, SST., M.Keb selaku ketua jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.

3. Dede Gantini, SST., M.Keb selaku ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
4. Yanti Cahyati, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Dita Eka Mardiani, SST.,M.Keb selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Aan Ansori dan Beti Sugiarti selaku orang tua penulis yang telah membesarkan serta membimbing dengan penuh cinta dan kasih sayang. Terima kasih banyak atas do'a yang tidak pernah putus serta segala hal yang dilakukan untuk mendukung penulis menyelesaikan pendidikan.
7. Azmi Ansori selaku adik dari penulis yang telah memberikan motivasi dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan.
8. Seluruh teman-teman seperjuangan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, terimakasih atas kerjasama dan kebersamaan dalam menyelesaikan pendidikan dan penyelesaian skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Tasikmalaya, 26 Mei 2026

Intan Ansori

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
<i>ABSTRAK</i>.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
1. Tujuan Umum	9
2. Tujuan Khusus	9
D. Ruang Lingkup.....	9
E. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15

A. Telaah Pustaka	15
1. Konsep Kehamilan	15
2. Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	24
3. Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III	36
4. Senam Hamil	47
B. Kerangka Teori	63
C. Kerangka Konsep	64
D. Hipotesis	65
BAB III METODE PENELITIAN	66
A. Jenis dan Desain Penelitian	66
B. Populasi dan Sampel	67
1. Populasi	67
2. Sampel	67
3. Teknik Pengambilan Sampel	68
C. Waktu dan Tempat	69
D. Variabel Penelitian	70
1. Variabel Independen	70
2. Variabel Dependen	70
E. Definisi Operasional	71
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	72
1. Data Primer	72
2. Data Sekunder	72
G. Instrumen Penelitian	72
1. Biodata Responden	72
2. Lembar Observasi Keikutsertaan Senam	73

3.	Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Hamil	73
4.	<i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	73
5.	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	74
H.	Prosedur Penelitian.....	75
1.	Persiapan Penelitian	75
2.	Tahap Pelaksanaan	76
3.	Tahap Akhir Penelitian	78
I.	Manajemen Data	79
1.	Pengolahan Data.....	79
2.	Analisis Data	80
J.	Etika Penelitian	81
K.	Hambatan Penelitian	82
	BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	85
A.	Hasil Penelitian	85
B.	Pembahasan.....	91
C.	Keterbatasan Penelitian.....	113
	BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	114
A.	Kesimpulan	114
B.	Saran.....	115
	DAFTAR PUSTAKA.....	117
	LAMPIRAN.....	120

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	71
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia ibu, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan, dan Paritas.....	86
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Setelah Senam Hamil.....	88
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Senam Hamil	88
Tabel 4. 4 Analisis Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis Tahun 2026	89
Tabel 4. 5 Analisis Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis Tahun 2026.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gambar 1 Skala Visual Analog Scale (VAS)	31
Gambar 2. 2 Skala Numeric Rating Scale (NRS)	32
Gambar 2. 3 Skala Wong Baker FACES	32
Gambar 2. 4 Kerangka Teori.....	63
Gambar 2. 5 Kerangka Konsep	64
Gambar 3. 1 Skema desain penelitian one-group pretest and posttest.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Layak Etik.....	120
Lampiran 2 Surat Izin Permintaan Data Awal di Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis	121
Lampiran 3 Surat Izin Permintaan Data Awal di Puskesmas Cikoneng.....	122
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik	123
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis.....	124
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Puskesmas Cikoneng	125
Lampiran 7 Persetujuan Menjadi Responden	126
Lampiran 8 Biodata Responden	127
Lampiran 9 Lembar Observasi Keikutsertaan Senam Hamil.....	128
Lampiran 10 Standar Operasional Senam Hamil.....	129
Lampiran 11 Lembar Instrumen Nyeri Punggung	134
Lampiran 12 Kuesioner Kualitas Tidur.....	135
Lampiran 13 Data Responden.....	139
Lampiran 14 Hasil Olah Data SPSS.....	142
Lampiran 15 Dokumentasi.....	146
Lampiran 16 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi dengan Pembimbing	148
Lampiran 17 Curriculum Vitae	150

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG DAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKONENG KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2026

Intan Ansori
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email: intannansori@gmail.com

ABSTRAK

Di Puskesmas Cikoneng tercatat 229 ibu hamil dengan rincian trimester I sebanyak 57 orang, trimester II sebanyak 74 orang, dan trimester III sebanyak 98 orang. Berdasarkan studi pendahuluan pada 10 ibu hamil trimester III, diketahui 7 ibu mengalami kualitas tidur buruk dan 3 ibu memiliki kualitas tidur baik berdasarkan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Selain itu, berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS), 1 ibu mengalami nyeri punggung berat, 4 ibu mengalami nyeri sedang, dan 5 ibu mengalami nyeri ringan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan tersebut adalah senam hamil. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung dan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis Tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sebanyak 33 ibu hamil trimester III. Intervensi dilakukan selama 1 bulan dengan 4 kali pertemuan. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri punggung dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon matched pairs*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 26 orang (78,8%), nyeri ringan 6 orang (18,2%), dan nyeri berat 1 orang (3,0%). Setelah intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 23 orang (69,7%), tidak nyeri 9 orang (27,3%), dan nyeri sedang 1 orang (3,0%). Sebelum intervensi seluruh responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 33 orang (100,0%), sedangkan setelah intervensi seluruh responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 33 orang (100,0%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ pada variabel nyeri punggung dan kualitas tidur, sehingga terdapat pengaruh senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung dan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis Tahun 2026

Kata kunci: ibu hamil trimester III, kualitas tidur, nyeri punggung, senam hamil

The Effect of Antenatal Exercise on Low Back Pain Intensity and Sleep Quality in Third-Trimester Pregnant Women in the Service Area of Cikoneng Community Health Center, Ciamis Regency, 2026

Intan Ansori
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email: intannansori@gmail.com

ABSTRACT

At Puskesmas Cikoneng there were 229 pregnant women recorded: 57 in the first trimester, 74 in the second trimester, and 98 in the third trimester. A preliminary survey of 10 third-trimester pregnant women found that 7 had poor sleep quality and 3 had good sleep quality based on the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI); using the Numeric Rating Scale (NRS) for back pain, 1 reported severe pain, 4 reported moderate pain, and 5 reported mild pain. One feasible nonpharmacological approach to address these complaints is antenatal exercise (pregnancy exercise). This study aimed to determine the effect of antenatal exercise on low back pain intensity and sleep quality among third-trimester pregnant women in the working area of Puskesmas Cikoneng, Ciamis Regency, in 2026.

The study employed a pre-experimental one-group pretest–posttest design. Participants were selected by purposive sampling, totaling 33 third-trimester pregnant women. The intervention consisted of antenatal exercise delivered over one month with four weekly sessions. Low back pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed with the Wilcoxon matched-pairs test to compare pre- and post-intervention scores.

Results showed that before the intervention most participants reported moderate back pain (26 participants; 78.8%), mild pain (6 participants; 18.2%), and severe pain (1 participant; 3.0%). After the intervention most participants reported mild pain (23 participants; 69.7%), no pain (9 participants; 27.3%), and moderate pain (1 participant; 3.0%). Before the intervention all participants (33; 100.0%) had poor sleep quality, whereas after the intervention all participants (33; 100.0%) had good sleep quality. The Wilcoxon test produced a significance value of $p = 0.000$ for both back pain and sleep quality, indicating that antenatal exercise had a statistically significant effect on reducing low back pain intensity and improving sleep quality among third-trimester pregnant women in the study area.

Keywords: *antenatal exercise, low back pain, sleep quality, third trimester pregnancy*