

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS CIHAUR
KECAMATAN CIAWIGEBANG
KABUPATEN KUNINGAN
TAHUN 2026**



Disusun oleh:

**SUHAENI
NIM P20624325129**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
JURUSAN KEBIDANAN
TASIKMALAYA
2026**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS CIHAUR
KECAMATAN CIAWIGEBANG
KABUPATEN KUNINGAN
TAHUN 2026**



Disusun oleh:

**SUHAENI
NIM P20624325129**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
JURUSAN KEBIDANAN
TASIKMALAYA
2026**

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cihaur Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan Tahun 2026”.

Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S. Kep., Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
2. Dede Gantini, SST, M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
3. Sri Gustini, SST., M.Keb selaku Pembimbing Utama dalam penyusunan Skripsi penelitian
4. Uly Artha Silalahi, SST., M.Keb selaku Pembimbing Pendamping dalam Penyusunan Skripsi penelitian
5. dr.Hj. Dian Mardiani selaku Kepala UPTD Puskesmas Cihaur
6. Bdn. Hj. Mimin,S. Keb selaku bidan koordinator UPTD Puskesmas Cihaur
7. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan motivasi serta dukungan untuk menyelesaikan laporan tugas akhir.
8. Teman-teman seperjuangan dan sahabat yang senantiasa memberikan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir.
9. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu per satu.

Penulis sangat menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis khususnya, dan dapat menjadikan laporan

tugas akhir ini sebagai acuan serta landasan dalam penulisan laporan tugas akhir selanjutnya.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMA PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Kehamilan Trimester III	9
B. Konsep Nyeri Punggung	16
C. Konsep Senam Hamil.....	30
E. Kerangka Teori.....	46
F. Kerangka Konsep.....	47

G. Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	49
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian	49
D. Variabel Penelitian	50
E. Definisi Oprasional	50
F. Alat dan Bahan Penelitian.....	51
G. Pelaksanaan Penelitian	52
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	53
I. Etika Penelitian.....	56
J. Alur Penelitian	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	60
B. Pembahasan	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	79
B. Saran	80
C. Keterbatasan Penelitian	81
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 : Keaslian Penelitian	7
Tabel 3.1 : Definisi Operasional	50
Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan.....	58
Tabel 4.4 : Distribusi Tingkat Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Senam Hamil	61
Tabel 4.5 : Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Columna Vertebralis	19
Gambar 2.2 : Wong Baker Faces.....	25
Gambar 2.3 : Visual Analog Scale	26
Gambar 2.4 : Numeric Rating Scale.....	26
Gambar 2.5 : Verbal Rating Scale	27
Gambar 2.6 : Gerakan Menengok	37
Gambar 2.7 : Gerakan Mendekatkan Kepala ke Bahu	38
Gambar 2.8 : Gerakan Memutar Bahu	38
Gambar 2.9 : Gerakan Mendorong ke Depan.....	39
Gambar 2.10 : Gerakan Mendorong ke Samping.....	40
Gambar 2.11 : Gerakan Mendorong ke Atas.....	40
Gambar 2.12 : Gerakan Mendorong Menarik Telapak Kaki.....	41
Gambar 2.13 : Gerakan Senam untuk Pinggang (Posisi Telentang).....	41
Gambar 2.14 : Gerakan Senam Untuk Pinggang (Posisi Merangkak)	42
Gambar 2.15 : Latihan Fisik dengan Duduk Bersila	42
Gambar 2.16 : Senam dengan Dua Lutut	43
Gambar 2.17 : Senam dengan Satu Lutut.....	43

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 : Kerangka Teori	46
Bagan 2.2 : Kerangka Konsep	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 2 : Informed Consent
- Lampiran 3 : Lembar Observasi Skala Nyeri
- Lampiran 4 : SOP Senam Hamil
- Lampiran 5 : Lembar Cek Plagiarisme
- Lampiran 6 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 8 : Master Tabel Penelitian
- Lampiran 9 : Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 10 : Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test
- Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 : Lembar Konsultasi/Bimbingan

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS CIHAUR KECAMATAN CIAWIGEBANG KABUPATEN KUNINGAN

Suhaeni
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email : dodisuhaeni@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis selama kehamilan seperti pembesaran uterus, perubahan postur tubuh, dan peningkatan berat badan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil dapat membantu memperkuat otot, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan relaksasi, serta membantu mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Cihaur Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan Tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre experimental melalui pendekatan one group pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 30 ibu hamil trimester III. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil sebagian besar responden mengalami nyeri sedang dengan rata-rata skala nyeri sebesar 5,90. Setelah dilakukan senam hamil sebagian besar responden mengalami penurunan menjadi nyeri ringan dengan rata-rata skala nyeri sebesar 3,00. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$, sehingga menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Cihaur Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan. Senam hamil dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan khususnya nyeri punggung.

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

***THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON BACK PAIN
IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN
AT UPTD PUSKESMAS CIHAUR
CIAWIGEBANG DISTRICT, KUNINGAN REGENCY***

**Suhaeni
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email : dodisuhaeni@gmail.com**

ABSTRACT

Back pain is one of the common discomforts experienced by third trimester pregnant women due to physiological changes during pregnancy such as uterine enlargement, changes in body posture, and increased body weight. One of the non-pharmacological efforts that can be used to reduce back pain is pregnancy exercise. Pregnancy exercise can help strengthen muscles, improve body posture, increase relaxation, and reduce the intensity of back pain in third trimester pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on back pain in third trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Cihaur, Ciawigebang District, Kuningan Regency in 2026.

This study used a quantitative method with a pre-experimental design through a one group pretest-posttest design approach. The sampling technique used purposive sampling with a total of 30 third trimester pregnant women as respondents. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was carried out using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that before pregnancy exercise, most respondents experienced moderate pain with an average pain scale score of 5.90. After pregnancy exercise, most respondents experienced a decrease to mild pain with an average pain scale score of 3.00. The result of bivariate analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test obtained a p-value = 0.000 (<0.05), indicating that there was an effect of pregnancy exercise on reducing back pain in third trimester pregnant women.

The conclusion of this study showed that pregnancy exercise had an effect on reducing back pain in third trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Cihaur, Ciawigebang District, Kuningan Regency. Pregnancy exercise can be used as a non-pharmacological intervention to reduce discomfort during pregnancy, especially back pain.

Keywords: *Back Pain, Pregnancy Exercise, Pregnant Women, Third Trimester*