

SKRIPSI

**PENGARUH PENGGUNAAN BANTAL DUDUK ERGONOMIS
SEBAGAI ASUHAN KOMPLEMENTER TERHADAP
PENINGKATAN KENYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER
III DI POSYANDU DESA CINTANAGARA KABUPATEN
GARUT TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Terapan Kebidanan



MILA NURFARIDA

P20624325064

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH PENGGUNAAN BANTAL DUDUK ERGONOMIS
SEBAGAI ASUHAN KOMPLEMENTER TERHADAP
PENINGKATAN KENYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER
III DI POSYANDU DESA CINTANAGARA**

Oleh :

**Nama : Mila Nurfarida
NIM : P20624325064**

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan.

Pembimbing Utama,



Dr. Meti Widiya Lestari, SST., M.Keb
NIP. 1981112222002122001

Tanggal : 26 Mei 2026

Pembimbing Pendamping,



Sariestyva Rismawati, SST., M.Keb
NIP. 198604092015032005

Tanggal : 26 Mei 2026

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH PENGGUNAAN BANTAL DUDUK ERGONOMIS
SEBAGAI ASUHAN KOMPLEMENTER TERHADAP
PENINGKATAN KENYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER
III DI POSYANDU DESA CINTANAGARA KABUPATEN
GARUT TAHUN 2026**

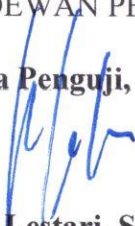
Disusun Oleh :

**Mila Nurfarida
NIM. P20624325064**

Skripsi ini telah dipertahankan dalam seminar di depan Tim Penguji
pada tanggal 17 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

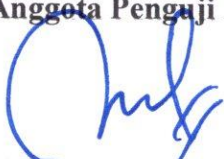
Ketua Penguji,


Dr. Meti Widiya Lestari, SST., M.Keb
NIP. 1981112222002122001


Anggota Penguji I


Helmi Djana, SST., M.Keb
NIP. 198205032025212039

Anggota Penguji II


Ir Ir Khairiyah, SST., M.Keb
NIP. 198011082009122001

Tasikmalaya, 17 Juni 2026
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya,


Dede Gantini, SST., M. Keb
NIP. 198010202002122003

HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan benar.

Nama : Mila Nurfarida

NIM : P20624325064

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Mila Nurfarida', written over a horizontal line.

Tanggal

: 11 Mei 2026
.....

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Sivitas Akademika Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mila Nurfarida

NIM : P20624325064

Podi : Program Studi Sarjana Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul :

“Pengaruh Penggunaan Bantal Duduk Ergonomis Sebagai Asuhan Kebidanan Komplementer Terhadap Peningkatan Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III di Posyandu Desa Cintanagara Kabupaten Garut Tahun 2026”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Poltekkes Kemekes Tasikmalaya berhak menyimpan, memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta / inventor.

Tasikmalaya, 11 Mei 2026

Yang Menyatakan,



Mila Nurfarida

**PENGARUH PENGGUNAAN BANTAL DUDUK ERGONOMIS SEBAGAI
ASUHAN KOMPLEMENTER TERHADAP PENINGKATAN
KENYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI POSYANDU DESA
CINTANAGARA TAHUN 2026**

**Mila Nurfarida Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email : milanurfarida@gmail.com**

ABSTRAK

Kehamilan trimester III menyebabkan berbagai perubahan fisiologis berupa peningkatan berat badan, perubahan pusat gravitasi tubuh, dan peningkatan beban muskuloskeletal yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, terutama saat mempertahankan posisi duduk dalam waktu lama. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil adalah penggunaan bantal duduk ergonomis sebagai alat bantu postural. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan bantal duduk ergonomis terhadap tingkat kenyamanan ibu hamil trimester III.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre experiment dan rancangan one group pretest-posttest. Sampel penelitian sebanyak 31 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat kenyamanan dengan skala Likert sebelum dan sesudah penggunaan bantal duduk ergonomis selama 7 hari. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan tingkat kenyamanan setelah penggunaan bantal duduk ergonomis. Sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada kategori cukup nyaman sebanyak 16 orang (51,6%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden berada pada kategori nyaman sebanyak 28 orang (90,3%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini Penggunaan bantal duduk ergonomis berpengaruh terhadap peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III.

Kata kunci: bantal duduk ergonomis, kenyamanan, ibu hamil trimester III, ergonomis

**THE EFFECT OF USING AN ERGONOMIC SEAT CUSHION AS A
COMPLEMENTARY CARE INTERVENTION ON IMPROVING COMFORT
AMONG THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT CINTANAGARA
VILLAGE INTEGRATED HEALTH POST IN 2026**

**Mila Nurfarida Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email : milanurfarida@gmail.com**

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy causes various physiological changes, including weight gain, shifts in the body's center of gravity, and increased musculoskeletal load, which may lead to discomfort, particularly when maintaining a sitting position for prolonged periods. One non-pharmacological approach that can be used to improve the comfort of pregnant women is the use of an ergonomic seat cushion as a postural support device. This study aimed to determine the effect of using an ergonomic seat cushion on the comfort level of third-trimester pregnant women.

This study employed a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 31 third-trimester pregnant women selected through purposive sampling. Data were collected using a comfort-level questionnaire with a Likert scale administered before and after the use of the ergonomic seat cushion for seven days. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed an improvement in comfort levels after the use of the ergonomic seat cushion. Before the intervention, most respondents were categorized as moderately comfortable (16 respondents; 51.6%), while after the intervention, the majority were categorized as comfortable (28 respondents; 90.3%). The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that the use of an ergonomic seat cushion has a significant effect on improving the comfort of third-trimester pregnant women.

Keywords: *ergonomic seat cushion, comfort, third-trimester pregnant women, ergonomics*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Penggunaan Bantal Duduk ergonomis sebagai asuhan komplementer terhadap peningkatan kenyamanan pada ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Cintanagara Kabupaten Garut”.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan program studi sarjana terapan kebidanan politeknik kesehatan kementerian kesehatan tasikmalaya. Selain itu penulisan skripsi ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta memberikan kontribusi dalam pengembangan asuhan kebidanan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan serta dukungan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes 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 dan Pendidikan Profesi Bidan;
4. Dr. Meti Widya Lestari, SST., M.Keb selaku Pembimbing Utama yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis, ;
5. Sariestya Rismawati, SST, M.Keb selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis;
6. Seluruh staf dan dosen Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
7. Kepada suami tercinta Yosep Rizal Maulana, S.Pd., Gr sebagai sumber inspirasi yang selalu mendo’akan serta mendukung penulis untuk meraih cita-cita;

8. Kepada buah hatiku Ibrahim Akbar Maulana, skripsi ini adalah dedikasi dan bukti cinta tak terhingga untukmu;
9. Kepada kedua orang tua Bapak Nana Rohana dan Ibu Enung Yuningsih serta mertua Bapak TNI (Purn) Dedi Junaedi dan Ibu Cucu Sariasih yang mengajarkan penulis arti perjuangan juga keikhlasan;
10. Kepada adik dan kakakku, Kiki Setiawan, Dewi Ersa Nursifa, S.Pd., Gr, Wildan Saeful Rahman, dan Siti Umi Hanny, SH yang senantiasa kebersamai penulis untuk berkembang;
11. Kepada adik dan kakak iparku, Agus Nugraha, Santi Irmayanti, Neneng Nisa Nurnaningsih, S.Pd yang selalu memberikan semangat kepada penulis;
12. Kepada keluarga yang telah mendukung dan membantu dalam penyusunan skripsi ini;
13. Kepada seluruh sahabat tercinta kelas RPL B Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Kesempurnaan hanya milik Allah semata, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini. Semoga Allah senantiasa melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, membalas amal kebaikan pihak-pihak yang telah membantu selama pembelajaran dan pembuatan skripsi, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi umat.

Tasikmalaya, Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	4
F. Keaslian Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Kajian Pustaka.....	8
B. Kerangka Teori.....	23
C. Kerangka Konsep	25
D. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Jenis dan Desain Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel.....	27
C. Waktu dan tempat penelitian.....	31
D. Variabel penelitian.....	31
E. Definisi operasional	31
F. Jenis dan teknik pengumpulan data	32
G. Instrumen penelitian	33
H. Prosedur penelitian	34

I. Manajemen analisis data	36
J. Etika penelitian	38
BAB IV	40
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	40
B. Hasil Penelitian	41
C. Karakteristik Responden	43
D. Analisa Univariat	44
E. Analisa Bivariat	45
F. Pembahasan	46
G. Hambatan	49
BAB V.....	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	xii

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Kenyamanan	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 4.1 Hasil Uji Kelayakan Bantal Duduk Ergonomis.....	42
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Numerik	43
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas	43
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan.....	44
Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Kenyamanan Sebelum dan Sesudah Penggunaan Bantal Duduk Ergonomis	44
Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Tingkat Kenyamanan Sebelum dan Sesudah Penggunaan Bantal Duduk Ergonomis	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bantal Duduk Ergonomis	19
Gambar 1. Kerangka Teori	23
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2. Surat Izin Pendahuluan Penelitian

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

Lampiran 4. Surat Permohonan Kaji Etik Penelitian

Lampiran 5. Surat Keterangan Layak Etik

Lampiran 6. Informed Consent

Lampiran 7. Uji Kelayakan Bantal Duduk Ergonomis

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

Lampiran 9. Standar Operasional Prosedur Penggunaan Bantal Duduk Ergonomis

Lampiran 10. Lembar Observasi Penggunaan Bantal Duduk Ergonomis

Lampiran 11. Hasil Olah Data SPSS

Lampiran 12. Dokumentasi