

**SKRIPSI**

**PENGARUH *PRENATAL EXERCISE* TERHADAP SKOR NYERI  
PUNGGUNG IBU HAMIL DI KLINIK NADHIFA AL GHIFFARI  
KABUPATEN BANDUNG**



**VERONIKA IMELDA**

**P20624325086**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan dan keikhlasan hati peneliti mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST., M. Keb, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, yang telah membantu kami untuk mendapatkan fasilitas dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Dede Gantini, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya serta pembimbing pendamping. yang telah membantu menyediakan fasilitas untuk keperluan penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Peni Cahyati TP, S. Kp., M. Kes, selaku Pembimbing Utama, yang dengan telaten dan penuh kesabaran membimbing penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Semua Dosen Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberi ilmu dan wawasan kepada penulis dari awal perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.
6. Kepala Klinik Nadhifa Al Ghiffari yang telah memberikan bantuan berupa izin dan pemberian data-data yang diperlukan dalam menyusun skripsi ini di wilayah kerjanya.

7. Orang tua dan keluarga besar yang senantiasa mendoakan dan memberikan motivasi bagi saya dalam penyusunan skripsi ini.
8. Rekan-rekan Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, sahabat-sahabatku, dan semua pihak yang telah memberikan bantuan, saran, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan budi baik yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT, Aamiin. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat diterima dan bermanfaat bagi kita semua.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

|  |           |
|--|-----------|
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....  | i         |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....  | ii        |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....   | iii       |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK<br>KEPENTINGAN AKADEMIS ..... | iv        |
| KATA PENGANTAR .....   | iv        |
| DAFTAR ISI.....  | vii       |
| DAFTAR GAMBAR .....  | ix        |
| DAFTAR TABEL.....  | x         |
| DAFTAR BAGAN .....   | xi        |
| DAFTAR LAMPIRAN.....   | xii       |
| ABSTRAK.....   | xiii      |
| ABSTRACT.....  | xiv       |
| <b>BAB I.....</b>  | <b>1</b>  |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>  | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang .....  | 1         |
| B. Rumusan Masalah .....   | 4         |
| C. Tujuan Penelitian .....   | 5         |
| D. Ruang Lingkup.....  | 5         |
| E. Manfaat Penelitian .....  | 6         |
| F. Penelitian Terdahulu .....  | 7         |
| <b>BAB II .....</b>  | <b>10</b> |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>   | <b>10</b> |
| A. Tinjauan Teori.....   | 10        |
| B. Kerangka Teori.....   | 38        |
| C. Kerangka Konsep.....  | 39        |
| D. Hipotesis.....  | 39        |
| <b>BAB III.....</b>  | <b>41</b> |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>   | <b>41</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| A. Jenis Penelitian .....                           | 41        |
| B. Rancangan Penelitian .....                       | 41        |
| C. Populasi, Sampel, dan Sampling.....              | 42        |
| D. Waktu dan Tempat Penelitian.....                 | 43        |
| E. Variabel Penelitian .....                        | 43        |
| F. Definisi Operasional.....                        | 44        |
| G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....          | 46        |
| H. Alat Ukur / Instrumen dan Bahan Penelitian ..... | 47        |
| I. Uji Validitas Instrumen .....                    | 47        |
| J. Prosedur Penelitian .....                        | 48        |
| K. Manajemen Data .....                             | 52        |
| L. Etika Penelitian .....                           | 55        |
| M. Hambatan Penelitian .....                        | 57        |
| <b>BAB IV .....</b>                                 | <b>59</b> |
| <b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                   | <b>59</b> |
| A. Hasil .....                                      | 59        |
| B. Pembahasan.....                                  | 66        |
| <b>BAB V.....</b>                                   | <b>78</b> |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                   | <b>78</b> |
| A. Kesimpulan .....                                 | 78        |
| B. Saran.....                                       | 79        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                         | <b>82</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b>                              |           |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i> .....                          | 20 |
| Gambar 2.2 <i>Table Pose (Brahmanasana)</i> .....                     | 31 |
| Gambar 2.3 <i>Cat Pose (Majaryasana)</i> .....                        | 31 |
| Gambar 2.4 <i>Cow Pose (Bitilsana)</i> .....                          | 31 |
| Gambar 2.5 <i>Child Pose (Balasana)</i> .....                         | 32 |
| Gambar 2.6 <i>Pose Doenward Facing Dog (Adho Mukha Svasana)</i> ..... | 33 |
| Gambar 2.7 <i>Standing Forward Bend (Ultanasana)</i> .....            | 34 |
| Gambar 2.8 <i>Half Intense Strech Pose (Ardha Ultanasana)</i> .....   | 34 |
| Gambar 2.9 <i>Back Press</i> .....                                    | 34 |
| Gambar 2.10 <i>Seated Side Bend</i> .....                             | 36 |
| Gambar 2.11 <i>Lunge Pose</i> .....                                   | 36 |
| Gambar 2.12 <i>Triangle Pose</i> .....                                | 37 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....   | 7  |
| Tabel 2.1 Jenis-Jenis Ketidaknyamanan.....  | 14 |
| Tabel 2.2 Penanganan / Strategi Mengurangi Ketidaknyamanan.....                         | 16 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional Dan Kriteria Objektif.....                               | 50 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....                            | 60 |
| Tabel 4.2 Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....  | 62 |
| Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Skor Nyeri Punggung Berdasarkan Waktu<br>Pengukuran..... | 63 |
| Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kategori Skor NRS Sebelum dan Sesudah<br>Intervensi..... | 64 |
| Tabel 4.5 Rerata Skor Nyeri NRS per Pertemuan.....                                      | 65 |
| Tabel 4.6 Uji Wilcoxon Signed Rank Test.....  | 65 |
| Tabel 4.7 <i>Test Statistics Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....                        | 66 |

## DAFTAR BAGAN

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Bagan 2.1 Kerangka Teori.....  | 44 |
| Bagan 2.2 Kerangka Konsep..... | 45 |

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 *Informed Consent*

Lampiran 3 Instrumen Penelitian

Lampiran 4 Lembar Observasi

Lampiran 5 SOP *Prenatal Exercise*

Lampiran 6 Daftar Responden Kelompok Kontrol

Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Lampiran 8 Media *Prenatal Exercise*

Lampiran 9 Layak Etik Penelitian

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian

# **PENGARUH *PRENATAL EXERCISE* TERHADAP SKOR NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL DI KLINIK NADHIFA AL GHIFFARI KABUPATEN BANDUNG**

Veronika Imelda  
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan  
Email: [vrnkimelda@gmail.com](mailto:vrnkimelda@gmail.com)

## **Abstrak**

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester II dan III akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan, seperti pembesaran uterus, peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, dan peregangan ligamen. Kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kenyamanan ibu hamil. Berdasarkan konsep teori, *prenatal exercise* merupakan latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot penyangga tubuh, memperbaiki postur, meningkatkan sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan otot sehingga dapat membantu menurunkan nyeri punggung selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *prenatal exercise* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Klinik Nadhifa Al Ghiffari Kabupaten Bandung.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 25 ibu hamil trimester II dan III yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Pengukuran nyeri punggung dilakukan menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS), sedangkan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi seluruh responden memiliki rerata skor nyeri punggung sebesar 3,00, sedangkan setelah diberikan *prenatal exercise* rerata skor nyeri menurun menjadi 1,12. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ , yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Dapat disimpulkan bahwa *prenatal exercise* berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal.

**Kata Kunci:** *prenatal exercise*, nyeri punggung, ibu hamil, trimester II, trimester III.

# **THE EFFECT OF PRENATAL EXERCISE ON THE BACK PAIN SCORE OF PREGNANT WOMEN AT NADHIFA AL GHIFFARI CLINIC, BANDUNG REGENCY**

Veronika Imelda  
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan  
Email: [vrnkimelda@gmail.com](mailto:vrnkimelda@gmail.com)

## **Abstract**

*Back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women during the second and third trimesters due to physiological and biomechanical changes, including uterine enlargement, weight gain, postural alterations, and ligament stretching. This condition may interfere with daily activities and reduce maternal comfort. Based on theoretical concepts, prenatal exercise is a structured physical activity designed to improve flexibility, strengthen supporting muscles, enhance posture, improve blood circulation, and reduce muscle tension, thereby helping to alleviate back pain during pregnancy. This study aimed to determine the effect of prenatal exercise on back pain among second and third trimester pregnant women at Nadhifa Al Ghiffari Clinic, Bandung Regency.*

*This study employed a quantitative approach using a Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 25 pregnant women selected through the total sampling technique. Back pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS), and data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the mean back pain score decreased from 3.00 before the intervention to 1.12 after prenatal exercise. Statistical analysis revealed a significant difference between pretest and posttest pain scores ( $p$ -value = 0.000;  $p < 0.05$ ). It can be concluded that prenatal exercise has a significant effect on reducing back pain among second and third trimester pregnant women and can be recommended as a non-pharmacological intervention in antenatal care services.*

**Keywords:** *prenatal exercise, back pain, pregnant women, second trimester, third trimester.*