

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KELUHAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL USIA
KEHAMILAN 28-32 MINGGU DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS CILIMUS
KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2026**



Wini Indriani Dewi
NIM. P2.06.24.4.25.039

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kampus Cirebon Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Skripsi ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari ibu Herni Kurnia, SST.,M.Keb, selaku pembimbing utama dan ibu Lia Nurcahyani, SST.,MPH, selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ns. M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Hj. Yati Budiarti, SST, M.Keb, selaku Ketua Jurusan Kebidanan
3. Dr. Hj. Yeni Fitriarningsih, SST., M.Kes selaku Ketua Program studi Sarjana Terapan Kebidanan Kampus Cirebon
4. dr. Asep Nandang Hendarsyah, S.K.M., M.K.M, selaku Kepala UPTD Puskesmas Cilimus
5. Titin Ruiyah, SST., Bdn, selaku Pembimbing Lahan Penelitian UPTD Puskesmas Cilimus
6. Bdn. Rani Widiyanti Surya Atmaja SST., M.Keb, selaku dosen penanggung jawab mata kuliah skripsi
7. Herni Kurnia, SST., M.Keb, selaku Pembimbing I
8. Lia Nurcahyani, SST, MPH, selaku Pembimbing II
9. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
10. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cirebon, 29 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
INTISARI.....	xii
<i>ABSTRACT</i>.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Kehamilan.....	9
2. Ketidaknyamanan Trimester III.....	17
3. Nyeri dan Nyeri Punggung dalam Kehamilan.....	18
4. Senam hamil.....	21
5. Kerangka teori.....	32
B. Kerangka Konsep.....	34
C. Keaslian Penelitian.....	34
D. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian.....	40

B. Populasi dan Sampel.....	40
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	42
D. Variabel Penelitian.....	42
E. Definisi Operasional Penelitian.....	42
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Instrumen Penelitian.....	44
H. Prosedur Penelitian.....	45
I. Managemen Data.....	46
J. Aspek Etik Penelitian.....	49
K. Kelemahan dan Hambatan Penelitian.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian.....	51
B. Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Cat-cow pose</i>	28
Gambar 2 Rotasi bahu dan leher	29
Gambar 3 Mermaid stretch.....	29
Gambar 4 <i>Pelvic Tilt</i>	30
Gambar 5 <i>Tailor Sit</i>	30
Gambar 6 <i>Squatting</i>	31
Gambar 7 <i>Child's Pose</i>	31
Gambar 8 Relaksasi.....	32
Gambar 9 Kerangka Teori	34
Gambar 10 Kerangka Konsep	34
Gambar 11 <i>Visual Analog Scale</i>	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Daftar penelitian sebelumnya.....	35
Tabel 2	Definisi Operasional.....	43
Tabel 3	Distribusi Berdasarkan Karakteristik Responden.....	52
Tabel 4	Distribusi Skor Nyeri Punggung Sebelum Senam Hamil	53
Tabel 5	Distribusi Skor Nyeri Punggung Sesudah Senam Hamil	53
Tabel 6	Uji <i>Wilcoxon</i>	54
Tabel 7	Perubahan Skor Nyeri Punggung	55

INTISARI

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil terutama pada trimester III akibat perubahan fisiologis selama kehamilan, seperti peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, pembesaran uterus, dan pengaruh hormon relaksin. Keluhan nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung adalah senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil usia kehamilan 28–32 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2026.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 32 ibu hamil usia kehamilan 28–32 minggu yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran tingkat nyeri punggung dilakukan menggunakan Visual Analog Scale (VAS) sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil: Sebelum diberikan intervensi senam hamil, rata-rata skor nyeri punggung sebesar 6,66 dengan sebagian besar responden berada pada kategori nyeri berat sebanyak 17 orang (53,1%). Setelah diberikan senam hamil, rata-rata skor nyeri punggung menurun menjadi 4,50 dengan sebagian besar responden berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 18 orang (56,3%). Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara senam hamil terhadap penurunan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil usia kehamilan 28–32 minggu.

Kesimpulan: Senam hamil berpengaruh signifikan terhadap penurunan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil usia kehamilan 28–32 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2026.

Kata kunci: senam hamil, nyeri punggung, ibu hamil, trimester III, VAS.

ABSTRACT

Background: Back pain is one of the most common discomforts experienced by pregnant women, particularly during the third trimester, due to physiological changes such as weight gain, postural changes, uterine enlargement, and the influence of the relaxin hormone. Back pain can interfere with daily activities and reduce the quality of life of pregnant women. Pregnancy exercise is one of the non-pharmacological interventions that can help reduce back pain. This study aimed to determine the effect of pregnancy exercise on back pain complaints among pregnant women at 28–32 weeks of gestation in the Working Area of Cilimus Public Health Center, Kuningan Regency, in 2026.

Method: This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 32 pregnant women at 28–32 weeks of gestation selected using purposive sampling. Back pain intensity was measured using the Visual Analog Scale (VAS) before and after the pregnancy exercise intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

Result: Before the intervention, the mean back pain score was 6.66, with most respondents experiencing severe pain (53.1%). After the pregnancy exercise intervention, the mean score decreased to 4.50, with most respondents experiencing moderate pain (56.3%). The Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant effect of pregnancy exercise on reducing back pain complaints among pregnant women at 28–32 weeks of gestation.

Conclusion: Pregnancy exercise had a significant effect on reducing back pain complaints among pregnant women at 28–32 weeks of gestation in the Working Area of Cilimus Public Health Center, Kuningan Regency.

Keywords: pregnancy exercise, back pain, pregnant women, third trimester, VAS