

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENGURANGAN  
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI DESA SUKARAJA KECAMATAN  
CIAWIGEBANG KABUPATEN  
KUNINGAN TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan (S-1)  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

**IIM HIMATUL ALIAH FISUROYA**

**NPM 212207137**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2023**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENGURANGAN  
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI DESA SUKARAJA KECAMATAN  
CIAWIGEBANG KABUPATEN  
KUNINGAN TAHUN 2023

Diajukan Oleh:

**IIM HIMATUL ALIAH FISUROYA**

NPM 212207137

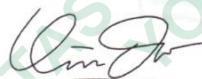
Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 27 Agustus 2023

Mengesahkan,

Penguji,

Pembimbing,



Dwi Yulinda, S.Si.T., M.Keb  
NIDN. 05-3003-8801



Ratih Kumoro Jati, S.Si.T., M.Kes  
NIDN. 05-2710-8601

Keprodi,



Budi Rahayu, SST., M.Keb  
NPP. 2010.13.0044

## PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta :

Nama : Iim Himatul Aliah Fisuroya  
NPM : 212207137  
Program Studi : S-1 Kebidanan  
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Desa Sukaraja

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme, Semua referensi dan sumber terkait yang di acu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 12 Juli 2023



METERAI TEMPEL  
5000  
7350097334

Iim Himatul Aliah Fisuroya

## **PRAKATA**

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh*

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Desa Sukaraja Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan Tahun 2023”.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S-1 Kebidanan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. 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. Prof. Dr.rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si, selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Prodi S-1 Kebidanan.
4. Ratih Kumoro Jati, S.SiT., M.Kes, selaku dosen pembimbing laporan tugas akhir yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga dapat tersusunnya proposal skripsi ini sebagai laporan tugas akhir.
5. Dwi Yulinda, S.Si.T., M.Keb, selaku penguji skripsi yang telah memberikan kritik masukan, pengarahan, petunjuk dan saran kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
6. Erna Supartina, Amd.Keb selaku bidan Desa Sukaraja yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III”
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 persatu.

Penulis sangat menyadari bahwa laporan tugas akhir 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.

Yogyakarta, 7 April 2023



Im Himatul Aliah Fisuroya

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis .....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Kehamilan Trimester III .....	7
B. Konsep Nyeri Punggung .....	12
C. Konsep Senam Hamil.....	25

E. Kerangka Teori.....	37
F. Kerangka Konsep.....	39
G. Hipotesis.....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>40</b>
A. Desain Penelitian.....	40
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
D. Variabel Penelitian.....	41
E. Definisi Oprasional .....	41
F. Alat dan Bahan Penelitian.....	42
G. Pelaksanaan Penelitian .....	42
H. Metode Pengolahan Dan Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Hasil Penelitian .....	47
B. Pembahasan.....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 : Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3.1 : Definisi Oprasional .....	41
Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III di Desa Sukaraja.....	47
Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sebelum dan Setelah Senam Hamil.....	48
Tabel 4.3 : Analisis Pengaruh Senam Hamil terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Senam Hamil .....	49

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Columna Vertebralis .....	14
Gambar 2.2 : Wong Baker Faces .....	19
Gambar 2.3 : Visual Analog Scale .....	20
Gambar 2.4 : Numeric Rating Scale .....	20
Gambar 2.5 : Verbal Rating Scale .....	21
Gambar 2.6 : Gerakan Menengok .....	30
Gambar 2.7 : Gerakan Mendekatkan Kepala ke Bahu .....	30
Gambar 2.8 : Gerakan Memutar Bahu .....	31
Gambar 2.9 : Gerakan Mendorong ke Depan .....	31
Gambar 2.10 : Gerakan Mendorong ke Samping .....	32
Gambar 2.11 : Gerakan Mendorong ke Atas .....	32
Gambar 2.12 : Gerakan Mendorong Menarik Telapak Kaki .....	33
Gambar 2.13 : Gerakan Senam untuk Pinggang (Posisi Telentang) .....	33
Gambar 2.14 : Gerakan Senam untuk Pinggang (Posisi Merangkak) .....	34
Gambar 2.15 : Latihan Fisik dengan Duduk Bersila .....	34
Gambar 2.16 : Senam dengan Dua Lutut .....	35
Gambar 2.17 : Senam dengan Satu Lutut .....	35

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 : Kerangka Teori .....	38
Bagan 2.2 : Kerangka Konsep.....	39

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Penelitian .....	62
Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian .....	63
Lampiran 3 : Ethical Clearence .....	64
Lampiran 4 : Alat Ukur Penelitian .....	65
Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Responden .....	67
Lampiran 6 : Hasil SPSS .....	68
Lampiran 7 : Lembar Bimbingan Dosen.....	77
Lampiran 8 : Hasil Cek Plagiarisme .....	79

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA