

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PMB UMIL FAHMI KOTA PADANG TAHUN 2024**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan

Pendidikan Strata 1 Kebidanan



Bunga Putri Rosalina

2215201077

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2024**

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
Skripsi, Agustus 2024

Bunga Putri Rosalina

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2024

viii + 54 halaman, 8 tabel, 12 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Menurut *WHO* 2020, 84% ibu hamil mengalami nyeri punggung di Amerika Serikat, Kanada, Island, Turki, Korea dan Israel. Di Indonesia antara 60% - 80% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung yaitu 68% ibu hamil mengalami nyeri sedang, 32% dengan nyeri ringan dan 6,5% nyeri berat. Senam hamil merupakan olahraga untuk mempertahankan dan memperbaiki keseimbangan fisik dan mental ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2024.

Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-ekperimental dengan desain *one group pretest* dan *posttest*. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester III di PMB Umil Fahmi berjumlah 58 orang. Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengeluhkan nyeri punggung. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* berjumlah 33 orang. Data dikumpulkan dari tanggal 15 Juli 2024 – 10 Agustus 2024. Data dianalisa menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji statistik *Wilcoxon*.

Hasil analisa univariat menunjukkan rata-rata ibu hamil trimester III sebelum senam hamil mengalami nyeri punggung sebesar 4.15 dan setelah melakukan senam hamil sebesar 2.67. Analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III *p-value* = 0,000.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Umil Fahmi Kota Padang. Diharapkan kepada petugas kesehatan agar menerapkan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada saat kehamilan dan mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan yang nyaman, tenang dan normal .

Daftar bacaan : 24 (2016 - 2024)

Kata Kunci: Kehamilan, Senam Hamil, Nyeri Punggung

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, August 2024

Bunga Putri Rosalina

The Effect of Pregnancy Exercise on Reducing Back Pain in Trimester III Pregnant Women at PMB Umil Fahmi Padang City in 2024

viii + 54 pages, 8 tables, 12 images, 13 appendices

ABSTRACT

According to WHO 2020, 84% of pregnant women experience back pain in the United States, Canada, Islands, Turkey, Korea and Israel. In Malaysia, around 81% of pregnant women experience back pain. In Indonesia, between 60% - 80% of pregnant women in the third trimester experience back pain, namely 68% of pregnant women experience moderate intensity pain, 32% of pregnant women experience mild pain intensity and 6.5% experience severe pain. Pregnancy exercise is exercise to maintain and improve the physical and mental balance of pregnant women. This study aims to determine the effect of pregnancy exercise on reducing back pain in third trimester pregnant women at PMB Umil Fahmi, Padang City in 2024.

The research method used was quantitative with a pre-experimental approach with a one group pretest and posttest design. The research population was 58 pregnant women in the third trimester at PMB Umil Fahmi Padang City. The sample in this study was third trimester pregnant women who complained of back pain. Sampling using the purposive sampling method amounted to 33 pregnant women. Data was collected using observation sheets carried out from July 15 2024 - August 10 2024. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon statistical test.

The results of univariate analysis show that on average, pregnant women in the third trimester before doing pregnancy exercise experienced back pain of 4.15 and after doing pregnancy exercise it was 2.67. Bivariate analysis using the Wilcoxon test showed that there was an effect of pregnancy exercise on reducing back pain for pregnant women in the third trimester, p -value = 0.000.

It can be concluded that there is an influence of pregnancy exercise on reducing back pain in pregnant women in the third trimester at PMB Umil Fahmi Padang City. It is hoped that health workers will apply pregnancy exercises to reduce back pain during pregnancy and prepare themselves for a comfortable, calm and normal birth.

References: 24 (2016 - 2024)

Keywords: Pregnancy, Pregnancy Exercise, Back Pain

PERNYATAAN PERSETUJUAN

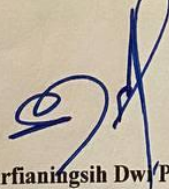
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Bunga Putri Rosalina
NIM : 2215201077
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2024".

Telah disetujui untuk diseminarkan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

Padang, Agustus 2024

Pembimbing I



Arfianingsih Dwi Putri, M.Keb

Pembimbing II



Bdn. Afrira Esa Putri, M.Keb

Disahkan oleh

Ketua STIKes Alifah



Dr. Fanny Ayudia, M.Biomed


PERNYATAAN PENGUJI


Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Bunga Putri Rosalina
NIM : 2215201077
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2024".

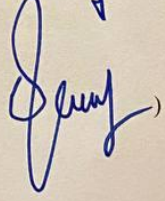
Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I ()
(Arfianingsih Dwi Putri, M.Keb)

Pembimbing II ()
(Bdn. Afrira Esa Putri, M.Keb)

Penguji I ()
(Defi Yulita, M.Biomed)

Penguji II ()
(Trya Mia Intani, M.Keb)

Disahkan oleh

Ketua STIKes Alifah



(Dr. Fanny Ayudia, M.Biomed)