

SKIRIPSI
PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB HJ. NANI
NURCAHYANI TAHUN 2024



NUR WINANDA NAWIR
202107031

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA
MAKASSAR
2024

SKIRPSI
PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB HJ. NANI
NURCAHYANI TAHUN 2024



NUR WINANDA NAWIR
202107031

Laporan Tugas Akhir ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
di Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA
MAKASSAR
2024

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI TPMB HJ. A. NANI NUR CAHYANI, S.ST
TAHUN 2024**

Disusun dan diajukan Oleh

Nur Winanda Nawir
202107031

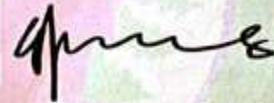
Telah dipertahankan didepan tim penguji
Pada Tanggal 24 Januari 2025
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Tim Penguji

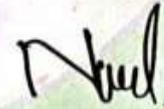
1. Bdn. Kiki Riskianti Nanda, S.ST., M.Keb :



2. Basuki Rahmat, MS, S.Kom., MM :



3. Bdn. Nur Ummul Khaerat, S.ST., M.Keb :



a.n Rektor Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia
Kaprosdi Sarjana Kebidanan

Bdn. Darmiati, S.ST., M.Kes., M.Keb
NIDN. 0905029002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

yang bertanda tangan dibawah ini :

nama : Nur Winanda Nawir
Nim : 202107031
Prodi : Sarjana Kebidanan IIK Pelamonia
Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj. Nani, Nur
Cahyani Tahun 2024

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir (Skripsi) dengan judul diatas secara keseluruhan merupakan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan adalah murni karya penulis sendiri kecuali bagian-bagian yang dirujuk sebagai sumber pustaka sesuai dengan panduan penulisan yang berlaku dan jika terdapat karya orang lain, saya telah mencantumkan sumber yang jelas.

Apabila dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari kampus.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun, atas perhatiannya diucapkan terimakasih

Makassar, 17 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,


Nur Winanda Nawir

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran ALLAH SWT, karena dengan rahmat dan karuni-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj. Nani, Nur Cahyani Tahun 2024" telah disetujui oleh Tim Penguji Sidang sebagai salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir program Sarjana Kebidanan dan profesi bidan di Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar.

Penulis mengakui banyak hambatan dan kesulitan yang dijumpai dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan sampai pada tahap penyelesaian, namun berkat bimbingan, bantuan dan dorongan berbagai pihak sehingga laporan tugas akhir ini dapat diselesaikan.

Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ibu Bdn. Kiki Riskianti N, S.ST.,M.Keb selaku pembimbing I dan ibu Bdn. Nur Ummul Khaerat, S.ST.,M.Keb selaku pembimbing II, Laporan Tugas akhir ini, yang senantiasa meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan ini, tak lupa pula penulis mengucapkan banyak terima kasih Kepada:

1. Kolenel Ckm dr. Masri Sihombing, Sp.OT (K) Hip & Knee., M Kes selaku Kepala Kesehatan Daerah Militer XIV/Hasanuddin.
2. Mayor Ckm (K) Dr. Bdn. Ruqaiyah, S.ST., M.Kes., M.Keb selaku rektor Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar,
3. Ibu Bdn. Asyima, S.ST., M.Kes., M.Keb. Selaku Wakil Rektor I dan Ibu Mayor Ckm (K) Ns. Fauziah Botutihe S.KM., S.Kep., M.Kes. Selaku Wakil Rektor II Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar.
4. Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST Selaku Pemilik Tempat Peraktek Mandiri Bidan
5. Ibu Bdn. Darmiati, S.ST, M.Kes., M.Keb Selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar.

6. Dosen dan seluruh staf Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar yang telah mendidik dan memberi ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan
7. Kepada kedua orang tua saya yang paling berjasa, Ayahanda tercinta Nawir Lawekke, dan Ibunda tercinta Darmawati Bandu, Terimakasih atas segala pengorbanan yang tulus dan kasih sayang yang telah di berikan. Selalu berjuang untuk kehidupan penulis, tak kenal lelah dalam mendoakan serta memberikan perhatian, sehingga menjadi pengingat dan penguat yang paling hebat, serta memberikan dukungan semangat hingga penulis bisa sampai di titik ini.
8. Kepada kakak tersayang Muh.Daenal Nawir, Nur Wirda Nawir, dan Nur Widya Nawir, yang selalu memberikan dukungan semangat dan membantu saya dalam hal apapun untuk menyelesaikan tahap awal ini, selalu menjadi pendengar dan selalu mensupport kegiatan yang saya lakukan.
9. Kepada sahabat tercintaku dan teman teman di prodi S1 Kebidanan terimakasih dan selalu memberikan semangat dan sekaligus menjadi pendengar keluh kesah dan senantiasa membantu penulis dalam hal apapun.

Akhirnya penulis berharap semoga adanya penulisan laporan tugas akhir ini dapat berguna bagi seluruh masyarakat, Khususnya Mahasiswa kebidanan sebagai bahan referensi selanjutnya, Amiin.

Makassar, januari 2024

Penulis

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

yang bertanda tangan dibawah ini :

nama : Nur Winanda Nawir
Nim : 202107031
Prodi : Sarjana Kebidanan IIK Pelamonia
Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj. Nani, Nur
Cahyani Tahun 2024

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir (Skripsi) dengan judul diatas secara keseluruhan merupakan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan adalah murni karya penulis sendiri kecuali bagian-bagian yang dirujuk sebagai sumber pustaka sesuai dengan panduan penulisan yang berlaku dan jika terdapat karya orang lain, saya telah mencantumkan sumber yang jelas.

Apabila dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari kampus.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun, atas perhatiannya diucapkan terimakasih

Makassar, 17 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,

Nur Winanda Nawir

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Nur Winanda Nawir
2. Tempat/tanggal lahir : Pangkep 09 September 2003
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Suku/bangsa : Bugis Makassar
5. Alamat : Pangkep
6. No.telepon : 0887435031895

B. Pendidikan

1. SD Negeri 28 Salenrang : Tahun 2010-2015
2. SMP Negeri 18 Iau : Tahun 2015-2017
3. SMK Negeri 1 Pankep : Tahun 2018-2021
4. S1 Kebidanan IIK Pelamonia : Tahun 2021

ABSTRAK

Nur Winanda Nawir, 2024. **Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Nani Nur Cahyani Tahun 2024** (dibimbing oleh Bdn kiki riskianti dan Bdn Nur ummul khaerat)

Latar Belakang: Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan *estrogen* dan *progesterone* lamanya sekitar 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan salah satu komplikasi dalam masa kehamilan yaitu nyeri punggung. Senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena di dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastisitas otot dan ligamen yang ada di punggung dan relaksasi, sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bagian bawah. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Nani, Nur Cahyani Tahun 2024. **Metode:** yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei analitik yaitu dengan pendekatan *cross sectional*, untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Nani Nur Cahyani, teknik purposive sampling, populasi dalam penelitian ini ibu hamil trimester III di TPMB Nani Nur Cahyani dengan jumlah sampel 40. **Hasil penelitian** ini menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan nilai *p value* sebesar 0,000 ($<0,05$), maka H_0 diterima H_0 ditolak. **Kesimpulan:** terdapat pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Kata Kunci : Senam hamil, Nyeri punggung, Ibu hamil, Trimester III

ABSTRACT

Nur Winanda Nawir, 2024. *The Effect of Pregnancy Exercise on Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester* (supervised by Bdn kiki riskianti and Bdn Nur ummul khaerat

Background: *Pregnancy is one of the stages of life that must be prepared by a woman, in the process of pregnancy there are physiological and psychological changes due to increased estrogen and progesterone, the duration is about 280 days or 40 weeks or 9 months, one of the complications during pregnancy is back pain. Back pain is one of the most common discomforts felt by pregnant women in the third trimester, back pain can occur due to pressure on the back muscles or shifting of the spine, causing pressure on the joints.* **Research Objective:** *To determine whether there is an effect of pregnancy exercise on back pain in pregnant women in the third trimester at TPMB Nani, Nur Cahyani in 2024.* **method:** *used in this study is an analytical survey, namely with a cross-sectional approach, to determine the effect of pregnancy exercise on back pain in pregnant women in the third trimester at TPMB Nani Nur Cahyani, purposive sampling technique, the population in this study were pregnant women in the third trimester at TPMB Nani Nur Cahyani with a sample size of 40.* **The results** *of this study indicate an effect of pregnancy exercise on back pain in pregnant women in the third trimester with a p value of 0.000 (<0.05), then Ha is accepted H0 is rejected.* **Conclusion:** *there is an effect of pregnancy exercise on back pain in pregnant women in the third trimester*

Keywords: *Pregnancy exercise, Back pain, Pregnant women, Trimester III*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	iv
BIODATA PENULIS	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR BAGAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
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 Aplikatif	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Umum tentang Kehamilan	6
B. Tinjauan Khusus Tentang Senam Hamil	18
C. Kerangka Teori	26
D. Kerangka Konsep	27

E. Hipotesis	27
F. Definisi Operasional dan Karakteristik Objektif.....	28
G. Telaah Jurnal Dalam Bentuk PICO/PICOT	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Pengumpulan Data Penelitian.....	35
E. Pengolahan Data dan Penyajian Data	35
F. Analisis Data.....	36
G. Alur Penelitian.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	38
B. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GLOSARIUM

AKI	: Angka Kematian Ibu
AKB	: Angka Kematian Bayi
ANC	: Antenel Care
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
IMT	: Indeks Masa Tubuh
Ha	: Hipotesis Alternatif
Ho	: Hipotesis Null
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Kg	: Kilo Gram
LILA	: Lingkar Lengan Atas
TTV	: Tanda – Tanda Vital
WHO	: World Health Organization

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Cat Back Stretch</i>	22
Gambar 2.2 <i>Forward Bend</i>	22
Gambra 2.3 <i>Trunk Twist</i>	23
Gambar 2.4 <i>Rocking Back Arch</i>	24
Gambar 2.5 <i>Back Press</i>	24
Gambar 2.6 <i>Seated Side Bend</i>	25
Gambar 2.7 <i>Lunge</i>	25
Gambar 2.8 <i>Triangle Pose</i>	26

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi Operasional Dan Kreteria Objektif.....	28
Tabel 2.2 Telaah Jurnal Pico/Picot.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Usulan Judul Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Pengambilan Data Awal
- Lampiran 3 : surat permohonan penelitian
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar Konsultasi Pembimbing I Dan II
- Lampiran 7 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 : Master Tabel
- Lampiran 9 : Hasil Output SPSS
- Lampiran 10 : Hasil Uji Turnitin Sebelum Dan Sesudah
- Lampiran 11 : Undangan Proposal Dan Hasil
- Lampiran 12 : Lembar Revisi Proposal Dan Hasil
- Lampiran 13 : Persetujuan Ujian Proposal Dan Hasil
- Lampiran 14 : Surat Keaslian Skripsi
- Lampiran 15 : Surat Pernyataan Bebas Plagiasi
- Lampiran 16 : Persyaratan Ujian Proposal Dan Hasil
- Lampiran 17 : Kontrak Waktu Ujian Proposal Dan Hasil
- Lampiran 18 : Dokumentasi

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	26
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	27
Bagan 2.3 Alur Penelitian.....	37

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kehamilan adalah fase kehidupan yang perlu dipersiapkan oleh seorang perempuan, yang melibatkan perubahan fisik dan psikologis akibat peningkatan hormon estrogen dan progesteron. Proses kehamilan berlangsung sekitar 280 hari, atau 40 minggu, yang terbagi menjadi tiga trimester: trimester pertama (0-13 minggu) adalah fase pembentukan awal embrio, organ, dan struktur penting lainnya; trimester kedua (14-27 minggu) adalah periode perkembangan lebih lanjut organ dan sistem tubuh janin; trimester ketiga (28-40 minggu) adalah tahap pertumbuhan cepat janin dan persiapan untuk kelahiran. Meskipun kehamilan normal, setiap wanita hamil menghadapi potensi risiko yang dapat membahayakan kesehatan atau jiwa, sehingga asuhan kehamilan sangat diperlukan. Beberapa keluhan yang umum dialami ibu hamil pada trimester ketiga meliputi sering buang air kecil, keputihan, sesak napas, nyeri pinggang, dan gangguan tidur, dengan nyeri punggung bawah menjadi keluhan yang paling sering dilaporkan (Wati et al., 2023).

Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga. Hal ini dapat disebabkan oleh tekanan pada otot punggung atau pergeseran tulang punggung yang menyebabkan tekanan pada sendi. Nyeri punggung umumnya mencapai puncaknya pada minggu ke-24 hingga minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan perut mencapai ukuran maksimal. Nyeri punggung bawah, yang dirasakan antara tulang rusuk dan tulang ekor, dapat menjalar ke bagian tubuh lainnya seperti punggung atas atau pangkal paha. Kondisi ini bisa disebabkan oleh aktivitas fisik yang tidak tepat, dan untuk

mengatasinya, ibu hamil dapat melakukan senam hamil (Assyifa Hamka Dinata, 2021).

Senam hamil adalah latihan gerak yang dirancang untuk membantu ibu hamil mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Senam ini tidak hanya berfokus pada kebugaran tubuh, tetapi juga bertujuan untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, dan melatih konsentrasi agar ibu hamil dapat mengalihkan perhatian dari rasa sakit saat melahirkan, serta meningkatkan kontrol pernapasan. Metode ini terbukti efektif dalam membantu meringankan proses persalinan, mengurangi rasa nyeri, dan mengurangi stres yang sering terjadi selama persalinan, sehingga proses kelahiran bisa berjalan lebih lancar dan cepat (Sinaga, 2020).

Nyeri punggung merupakan masalah yang umum dialami, dengan prevalensi global berkisar antara 15-45%. Menurut WHO, sekitar 33% penduduk di negara berkembang mengalami nyeri punggung persisten. Di Inggris, sekitar 17,3 juta orang pernah mengalami nyeri punggung, dan dari jumlah tersebut, sekitar 1,1 juta orang menjadi lumpuh akibat kondisi tersebut. Di Amerika, sekitar 26% orang dewasa melaporkan mengalami nyeri punggung bawah setidaknya satu hari dalam tiga bulan terakhir (Nisa et al., 2022).

Di Indonesia, prevalensi nyeri punggung mencapai 18%, dengan angka ini meningkat seiring bertambahnya usia, dan paling sering terjadi pada usia 30-an hingga awal 40-an. Sebuah studi yang melibatkan 12 ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung bawah menunjukkan bahwa empat orang (33,3%) merasakan nyeri dengan intensitas tiga (nyeri terasa namun dapat ditoleransi), satu orang (8,3%) mengalami nyeri ringan, dan tujuh orang lainnya mengalami nyeri dengan intensitas yang lebih tinggi (Armayanti et al., 2023).

Faktor-faktor yang dapat memicu nyeri punggung selama kehamilan meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan

perubahan postur tubuh serta memberikan tekanan pada impuls nyeri, peningkatan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung sebelumnya, paritas, dan aktivitas. Seiring dengan perkembangan kehamilan, pertumbuhan uterus menyebabkan peregangan pada ligamen penopang, yang sering dirasakan oleh ibu hamil sebagai rasa nyeri tajam atau spasme, yang dikenal dengan istilah nyeri ligament (Nisa et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Rif' Atun Nisa dan Ika Choirin pada tahun 2022 mengenai pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada trimester III menunjukkan adanya pengaruh positif senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Dewi Nopiska Lilis pada tahun 2019 yang berjudul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III", yang juga menunjukkan pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hamdiah dan Tupur Tanuadike pada tahun 2020 dengan judul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III" menunjukkan penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil setelah melakukan senam hamil.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, penulis merasa termotivasi untuk mengangkat laporan tugas akhir dengan judul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III".

B. Rumusan masalah

Berdasarkan pemaparan dalam latar belakang masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah senam hamil berpengaruh terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Nani, Nur Cahyani Tahun 2024?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Nani, Nur Cahyani Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis pengaruh karakteristik ibu hamil di TPMB Nani, Nur Cahyani.
- b. Mengetahui hubungan antara senam hamil dan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi atau referensi bagi penelitian lain yang berkaitan dengan pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Nani, Nur Cahyani Tahun 2024.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan serta memberikan pengalaman berharga bagi peneliti dalam memahami pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Nani, Nur Cahyani Tahun 2024.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam pembelajaran serta sebagai dasar kebijakan dalam menyusun materi yang berkaitan dengan pengaruh senam hamil terhadap

nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Nani, Nur Cahyani Tahun 2024.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan referensi bagi penelitian mendatang yang ingin mengkaji topik serupa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Kehamilan

1. Definisi Kehamilan

Kehamilan merupakan proses yang dimulai dari pertemuan sel sperma dan sel telur di ovarium, yang dikenal sebagai konsepsi, hingga terbentuknya zigot yang kemudian menempel pada dinding rahim. Proses ini mencakup pembentukan plasenta serta perkembangan hasil konsepsi hingga bayi dilahirkan. Masa kehamilan normal berlangsung sekitar 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung sejak hari pertama haid terakhir. Selama kehamilan, komplikasi dapat terjadi kapan saja, dan menurut WHO, sekitar 15% dari seluruh kehamilan berisiko mengalami komplikasi yang dapat membahayakan ibu (Rizky et al., 2022).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan (2021), kehamilan merupakan proses alami yang menjadi awal kehidupan generasi baru. Pemenuhan gizi ibu hamil sangat penting, baik sebelum, selama, maupun setelah kehamilan, termasuk pada masa menyusui. Nutrisi yang diperlukan meliputi energi, protein, karbohidrat, vitamin, mineral, cairan (termasuk air), serta serat dalam jumlah dan kualitas yang cukup.

Kehamilan adalah proses alami yang terjadi sebagai bagian dari sistem reproduksi, di mana janin berkembang di dalam rahim ibu sejak konsepsi hingga persalinan. Namun, kehamilan juga dapat disertai berbagai komplikasi, seperti perdarahan, infeksi, preeklamsia, dan efek samping anestesi (Pelayanan et al., 2022).

Secara umum, kehamilan berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu, yang terbagi menjadi tiga trimester:

- a. Trimester pertama: 0–12 minggu, fase awal perkembangan janin.

- b. Trimester kedua: 13–28 minggu, di mana organ janin mulai berkembang lebih matang.
 - c. Trimester ketiga: 29–40 minggu, ketika janin mengalami pertumbuhan pesat dan bersiap untuk lahir.
2. Perubahan Fisiologi Kehamilan Pada Trimester III

Menurut Syaiful & Fatmawati (2019), perubahan fisiologis yang terjadi selama trimester III kehamilan meliputi beberapa sistem dalam tubuh, yaitu:

a. Sistem Reproduksi – Uterus

Pada kehamilan trimester III, kontraksi di bagian atas rahim menyebabkan Segmen Bawah Rahim (SBR) menjadi lebih melebar dan menipis. Perbedaan ketebalan ini menciptakan batas yang jelas antara bagian atas rahim yang lebih tebal dengan segmen bawah yang lebih tipis. Batas tersebut dikenal sebagai lingkaran retraksi fisiologis, di mana dinding rahim di atas lingkaran ini jauh lebih tebal dibandingkan dengan SBR.

b. Sistem Saluran Kemih

Menjelang akhir kehamilan, kepala janin mulai turun ke panggul, yang menyebabkan tekanan pada kandung kemih. Akibatnya, ibu hamil kembali mengalami keluhan sering buang air kecil.

c. Sistem Pernapasan

Pada usia kehamilan 32 minggu ke atas, rahim yang terus membesar menekan organ di sekitarnya, termasuk usus dan diafragma. Tekanan ini membatasi pergerakan diafragma, sehingga banyak ibu hamil mengalami kesulitan bernapas.

d. Kenaikan Berat Badan

Selama trimester III, berat badan ibu hamil bertambah sekitar 5,5 kg, dengan total kenaikan berat badan dari awal kehamilan hingga persalinan mencapai 11–12 kg. Pada beberapa kasus,

berat badan ibu bisa meningkat hingga dua kali lipat dibandingkan berat awal kehamilan.

e. Sirkulasi Darah dan Hemodilusi

Volume darah ibu hamil meningkat sekitar 25%, dengan puncaknya pada usia kehamilan 32 minggu. Hematokrit mencapai level terendah pada minggu ke-30 hingga 32 karena setelah 34 minggu, produksi sel darah merah terus meningkat, sementara volume plasma tidak mengalami peningkatan yang sebanding. Peningkatan jumlah sel darah merah ini membuat banyak ibu hamil mengalami sesak napas akibat kebutuhan oksigen yang meningkat.

f. Sistem Muskuloskeletal

Otot perut memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan panggul. Selama kehamilan, ligamen di sekitar panggul meregang dan kehilangan daya topang terhadap sendi, sehingga otot menjadi mekanisme pertahanan kedua untuk mengurangi tekanan pada ligamen panggul. Perubahan postur tubuh akibat peningkatan berat badan membuat cara berjalan ibu hamil berubah secara signifikan. Selain itu, distensi perut yang semakin besar menyebabkan panggul condong ke depan, menurunkan tonus otot perut, serta meningkatkan beban tubuh. Pada akhir kehamilan, tubuh beradaptasi dengan perubahan ini melalui penyesuaian kembali kurva tulang belakang, sehingga pusat gravitasi ibu bergeser ke depan.

3. Konsep Nyeri

a. Definisi Nyeri

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, baik yang berhubungan dengan potensi maupun kerusakan jaringan yang sebenarnya. Nyeri

bersifat subjektif karena setiap individu merasakannya dengan tingkat dan lokasi yang berbeda, serta hanya individu tersebut yang dapat menilai dan menggambarkan intensitas nyeri yang dialaminya. Menurut definisi, nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan atau menyerupai kondisi yang berhubungan dengan kerusakan jaringan, baik yang nyata maupun potensial (Nyeri, n.d. 2022).

Salah satu bentuk nyeri yang sering dialami ibu hamil adalah nyeri pinggang atau punggung. Nyeri punggung menjadi salah satu ketidaknyamanan umum yang terjadi selama kehamilan, terutama memasuki bulan ketujuh. Banyak ibu hamil merasakan nyeri pada bagian punggung bawah atau pinggang, sementara sebagian lainnya juga mengalami nyeri di punggung atas. Tingkat keparahan nyeri ini bervariasi pada setiap individu. Seiring bertambahnya usia kehamilan, perubahan postur tubuh terjadi sebagai bentuk adaptasi terhadap pertumbuhan rahim yang semakin besar. Bahu cenderung tertarik ke belakang akibat perut yang membesar, sehingga lengkungan tulang belakang ke arah dalam menjadi lebih menonjol. Selain itu, relaksasi sendi sakroiliaka yang terjadi selama kehamilan turut menyebabkan berbagai tingkat nyeri punggung, terutama setelah aktivitas yang berlebihan, kelelahan, postur tubuh yang kurang baik, atau saat mengangkat beban (Alaida et al., 2023).

Tingkat nyeri yang dialami setiap individu berbeda-beda karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, paritas, dan kondisi fisik lainnya. Nyeri punggung yang dialami ibu hamil dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, iritabilitas, serta ketidaknyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Sebagian besar ibu hamil mulai merasakan nyeri punggung pada trimester kedua dan ketiga, sehingga diperlukan intervensi

yang tepat untuk mengurangi keluhan ini guna menurunkan angka kesakitan selama kehamilan (Alaida et al., 2023).

b. Faktor yang mempengaruhi reaksi nyeri

Menurut Arummega (2022), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi reaksi terhadap nyeri, antara lain:

1. Usia Kehamilan

Mogren dan Pohjanen menyatakan bahwa nyeri umumnya mulai dirasakan antara usia kehamilan 20 hingga 28 minggu, dengan rata-rata usia kehamilan sekitar 22 minggu saat nyeri muncul. Penelitian yang dilakukan oleh Katonis et al. menunjukkan bahwa nyeri biasanya mulai timbul pada usia kehamilan 27 minggu, sejalan dengan laporan yang menyebutkan bahwa periode 20-28 minggu merupakan fase awal munculnya rasa sakit. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah lebih sering dialami oleh ibu hamil yang telah memasuki trimester III.

2. Usia Ibu

Secara umum, nyeri pada ibu hamil mulai dirasakan oleh perempuan berusia 20 hingga 24 tahun dan mencapai intensitas tertinggi pada usia di atas 40 tahun (Sukeksi et al., 2018). Pendapat ini sejalan dengan penelitian Mardiana (2021), yang menemukan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang usia 20-35 tahun dan memiliki tingkat pendidikan SMA. Pendidikan yang cukup memungkinkan ibu hamil lebih mudah menerima informasi yang diberikan terkait cara mengatasi nyeri selama kehamilan.

3. Paritas (Jumlah Persalinan Sebelumnya)

Penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan multipara (melahirkan lebih dari satu kali) dan grandemultipara (melahirkan lebih dari empat kali) lebih berisiko mengalami nyeri punggung dibandingkan ibu primipara (melahirkan pertama kali). Hal ini disebabkan oleh melemahnya otot-otot yang menopang rahim, sehingga rahim yang membesar tidak memiliki penopang yang cukup. Akibatnya, uterus tampak lebih kendur dan lengkungan punggung semakin bertambah. Kelemahan otot perut lebih sering dialami oleh ibu grandemultipara.

4. Aktivitas Sehari-hari

Penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah yang intens memiliki prevalensi tinggi pada ibu hamil dan dapat menyebabkan keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu lebih memperhatikan gejala ketidaknyamanan pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan, terutama nyeri punggung bawah. Masalah ini sebaiknya menjadi perhatian utama selama konsultasi kehamilan atau pemeriksaan antenatal care (ANC) secara rutin untuk memastikan **kesejahteraan ibu hamil**.

c. Pengukuran skala nyeri

Terdapat beberapa metode untuk menilai tingkat nyeri menggunakan skala penilaian nyeri unidimensional, di antaranya:

1. Verbal Rating Scale (VRS)

Skala ini menggunakan angka 0 hingga 10 untuk menggambarkan tingkat keparahan nyeri. Skala verbal numerik ini lebih efektif digunakan dalam periode pascabedah, karena lebih mengandalkan deskripsi verbal

dibandingkan koordinasi visual dan motorik. Skala ini menggunakan kata-kata, bukan angka atau garis, untuk menjelaskan intensitas nyeri yang dirasakan.

2. Numeric Rating Scale (NRS)

Metode ini dianggap sederhana, mudah dipahami, serta sensitif terhadap faktor seperti dosis obat, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Skala ini lebih unggul dibandingkan Visual Analog Scale (VAS) dalam menilai nyeri akut. Namun, kelemahannya terletak pada keterbatasan pilihan kata yang dapat digunakan untuk menggambarkan intensitas nyeri secara lebih spesifik.



Gambar 2.1 *Numeric rating scale*

1. Skala 0 : Tidak ada rasa nyeri yang dialami
2. Skala 1-3 : Merupakan nyeri ringan dimana secara objektif, klien masih dapat berkomunikasi dengan baik. Nyeri yang hanya sedikit dirasakan.
3. Skala 4-6 : Merupakan nyeri sedang dimana secara objektif, klien mendesis, menyeringai dengan menunjukkan lokasi nyeri. Klien dapat mendeskripsikan rasa nyeri, dan dapat mengikuti perintah. Nyeri masih dapat dikurangi dengan alih posisi.

4. Skala 7-9 : Merupakan nyeri berat dimana klien sudah tidak dapat mengikuti perintah, namun masih dapat menunjukkan lokasi nyeri dan masih respon terhadap tindakan. Nyeri sudah tidak dapat dikurangi dengan alih posisi.
5. Skala 10 : Merupakan nyeri sangat berat. Klien sudah tidak dapat berkomunikasi klien akan menetapkan suatu titik pada skala yang berhubungan dengan persepsinya tentang intensitas keparahan nyeri

d. Definisi nyeri punggung pada kehamilan

Nyeri punggung pada wanita hamil yang memasuki trimester III seringkali disebabkan oleh aktivitas fisik yang berlebihan, seperti mengurus rumah tangga atau bekerja, yang mengakibatkan kelelahan dan kurangnya waktu untuk istirahat. Ibu hamil sering mengeluhkan nyeri punggung bawah, terutama menjelang trimester III, karena perubahan pusat keseimbangan tubuh yang bergeser ke depan mengikuti arah tulang belakang. Beban rahim yang berada di atas daerah pelvis menyebabkan pelvis bergeser ke depan, sehingga pinggang semakin melengkung (Arummega et al., 2022).

Nyeri punggung pada kehamilan sering kali terjadi karena ketidakseimbangan antara kerja otot postural dan otot fascia di daerah lumbal. Ketidakseimbangan ini membuat otot lumbalis cenderung memendek, disertai dengan hiperlordosis lumbal, sementara otot abdomen menjadi lebih lentur. Selain itu, seiring bertambahnya usia kehamilan, berat tubuh ibu bergeser ke depan akibat pembesaran janin, yang diimbangi dengan lordosis berlebihan pada lumbal. Pertambahan ukuran uterus menyebabkan ibu berusaha menyeimbangkan tubuh

dengan menarik bahu ke belakang, yang kemudian menambah lordosis lumbal dan menyebabkan tekanan pada otot punggung, sehingga timbul rasa nyeri di daerah pinggang bagian bawah.

e. Etiologi nyeri punggung pada kehamilan

Ada berbagai penyebab nyeri punggung bawah dan sakit panggul selama kehamilan. Salah satu penyebab utamanya adalah perubahan mekanika tubuh, seperti perubahan postur akibat pembesaran dan penambahan berat bayi dalam perut. Beban yang ditimbulkan oleh perut ini membuat punggung bawah (lumbal) cenderung condong ke depan. Ada dua titik utama yang sering mengalami rasa nyeri, yaitu:

a) Pinggang bagian bawah/lumbal – Nyeri biasanya terasa pada bagian atas pinggang di sepanjang tulang belakang tengah. Nyeri ini dapat menjalar atau tidak ke tungkai atau kaki. Biasanya, nyeri ini muncul jika ibu hamil duduk atau berdiri terlalu lama (Said et al., 2022).

b) Panggul bagian belakang – Nyeri di area ini lebih sering dirasakan dibandingkan nyeri pada pinggang bagian bawah. Nyeri ini terasa hingga garis pinggang di atas tulang ekor dan dapat meluas ke bokong serta belakang paha. Terkadang, nyeri ini juga disertai rasa sakit pada tulang kemaluan (Said et al., 2022).

f. Karakteristik nyeri

Karakteristik nyeri dapat dievaluasi atau diukur berdasarkan beberapa aspek, seperti lokasi, durasi (menit, jam, hari, atau bulan), pola (terus-menerus, hilang timbul, atau perubahan intensitas), serta kualitas (apakah nyeri seperti ditusuk,

terbakar, dalam, superfisial, atau seperti tertekan). Salah satu metode untuk mengkaji karakteristik nyeri adalah dengan menggunakan pendekatan PQRST (Goin et al., 2019):

1. Faktor Pencetus (P: Provocate)

Perawat mengkaji penyebab atau rangsangan yang memicu nyeri pada klien dan melakukan observasi terhadap bagian tubuh yang terluka. Jika nyeri dianggap berasal dari faktor psikogenik, perawat perlu mengeksplorasi perasaan klien dan menanyakan faktor emosional yang mungkin memicu nyeri.

2. Kualitas (Q: Quality)

Kualitas nyeri bersifat subjektif dan diungkapkan oleh klien. Klien sering menggambarkan nyeri dengan kata-kata seperti tajam, tumpul, berdenyut, berpindah-pindah, tertekan, perih, atau tertusuk. Deskripsi kualitas nyeri bisa berbeda-beda antar individu.

3. Lokasi (R: Region)

Untuk menilai lokasi nyeri, perawat meminta klien untuk menunjukkan area tubuh yang terasa tidak nyaman. Untuk memperoleh lokasi nyeri yang lebih spesifik, perawat bisa meminta klien untuk melacak dari titik yang paling nyeri, meskipun ini mungkin sulit jika nyeri bersifat menyebar (difus).

4. Keparahan (S: Severe)

Keparahan nyeri adalah salah satu karakteristik yang paling subjektif. Dalam penilaian ini, klien diminta untuk menggambarkan intensitas nyeri yang dialami, apakah terasa ringan, sedang, atau berat.

5. Durasi (T: Time)

Penilaian durasi dilakukan untuk memahami seberapa lama klien merasakan nyeri serta pola atau rangkaian waktu munculnya nyeri tersebut.

g. Dampak nyeri punggung

Dampak dari nyeri punggung selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil, yang pada gilirannya menyebabkan kelelahan, iritabilitas, dan ketidaknyamanan dalam melakukan berbagai aktivitas. Terjadi relaksasi ringan serta peningkatan mobilitas sendi panggul yang normal selama kehamilan, tetapi juga dapat memicu pemisahan simfisis pubis dan ketidakstabilan sendi sakroiliaka, yang dapat menyebabkan rasa nyeri dan kesulitan dalam berjalan. Jika tidak segera ditangani, nyeri punggung ini dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, seperti kualitas tidur, nafsu makan, konsentrasi, interaksi sosial, pekerjaan, keterbatasan gerak, serta aktivitas santai, yang pada akhirnya dapat mengurangi kualitas hidup ibu hamil.

h. Penatalaksanaan nyeri punggung

Pelaksanaan pengelolaan nyeri secara umum dibagi menjadi dua metode, menurut Sulastri et al. (2022), yaitu:

a. Metode Farmakologi

Metode farmakologi melibatkan pemberian obat-obatan seperti parasetamol, NSAID, dan ibuprofen. Namun, penggunaan obat-obatan ini secara berlebihan atau terus-menerus dapat berisiko menyebabkan gangguan pada pertumbuhan janin.

b. Metode Non-Farmakologi

Metode non-farmakologi sangat dianjurkan karena tidak berbahaya bagi ibu maupun janin. Beberapa teknik dalam metode non-farmakologi adalah:

1. Imagery

Metode ini melibatkan penggunaan memori tentang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan atau pengembangan pemikiran positif untuk mengurangi rasa nyeri.

2. Distraksi

Teknik ini mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri dengan memfokuskan perhatian pada hal lain. Distraksi dapat mengurangi persepsi nyeri dengan mengirimkan stimulasi berbeda ke otak.

3. Senam Hamil

Senam hamil merupakan latihan yang diberikan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental, guna menghadapi proses persalinan yang aman dan lancar.

4. Relaksasi

Teknik relaksasi bertujuan untuk mencapai kondisi tubuh yang rileks. Ini dilakukan dengan menarik napas dalam-dalam untuk mengalirkan oksigen ke darah dan seluruh tubuh, yang kemudian membantu menenangkan dan menstabilkan kondisi.

5. Kompres Air Hangat

Kompres air hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantong yang telah direndam dalam air hangat ke area tubuh yang terasa nyeri. Kompres ini lebih efektif jika diikuti dengan latihan gerakan atau pijatan

B. Tinjauan Umum Tentang Senam hamil

1. Definisi Senam Hamil

Senam Hamil adalah bagian dari perawatan antenatal yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi persalinan melalui latihan teknik pernapasan, posisi tubuh, serta penguatan otot-otot yang penting selama proses melahirkan, dengan harapan ibu hamil dapat lebih siap baik secara fisik maupun mental. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kesiapan persalinan adalah kekuatan fisik ibu, yang dapat diperoleh melalui senam hamil. Namun, tingkat partisipasi ibu hamil dalam senam hamil masih rendah, karena kurangnya pemahaman tentang manfaatnya. Program pengabdian masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya senam hamil dalam memperlancar proses persalinan. Sebanyak 10 ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini sangat antusias dan merasa lebih memahami manfaat senam hamil setelah mendapatkan penyuluhan, dengan harapan dapat membantu persalinan yang lebih lancar dan normal (Nikmah et al., 2022).

Senam hamil adalah bentuk latihan yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan diri secara fisik dan mental guna menghadapi persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Senam hamil bukan hanya bertujuan untuk kebugaran tubuh, tetapi juga untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, melatih konsentrasi untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit, serta memperkuat pernapasan. Metode ini terbukti efektif dalam membantu meringankan proses persalinan. Selain itu, senam hamil dapat meminimalkan rasa nyeri selama persalinan dan mengurangi stres, sehingga mempercepat dan mempermudah proses melahirkan (Sinaga, 2020).

2. Tujuan senam hamil

Adapun menurut (Rasumawati, 2019) tujuan umum dan tujuan khusus senam hamil yaitu sebagai berikut:

a. Tujuan Umum

1. Menjaga kekuatan otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan.
2. Meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis serta meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil dan tenaga medis dalam menghadapi proses persalinan.

b. Tujuan Khusus

1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot dasar panggul, ligamen, jaringan, dan fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan.
2. Melonggarkan persendian-persendian yang terkait dengan proses persalinan.
3. Membentuk sikap tubuh yang optimal untuk membantu mengatasi keluhan-keluhan, memperbaiki posisi janin, dan mengurangi sesak napas.

3. Manfaat senam hamil

Manfaat senam hamil meliputi pelatihan otot-otot yang mendukung proses persalinan. Setiap gerakan dalam senam hamil mengandung unsur teknik relaksasi. Selain itu, senam hamil juga melibatkan latihan pernapasan yang membantu ibu hamil menstabilkan emosi. Melalui senam hamil, ibu mendapatkan informasi untuk mempersiapkan diri menghadapi persalinan, sehingga kecemasan, rasa takut, dan rasa sakit dapat berkurang melalui relaksasi (Ulfahidayati, 2019). Beberapa manfaat senam hamil antara lain:

- a. Meningkatkan sirkulasi darah.
- b. Mengurangi risiko pembengkakan.
- c. Memperbaiki keseimbangan otot.
- d. Mengurangi gangguan gastrointestinal.
- e. Mengurangi kram pada kaki.
- f. Memperkuat otot perut.

- g. Mempercepat proses pemulihan setelah melahirkan.
 - h. Senam hamil yang rutin dilakukan dapat menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan serta masa nifas.
4. Kontraindikasi senam hamil
- Adapun kriteria ibu hamil yang tidak diperkenankan untuk mengikuti senam hamil (Alya, 2023), diantaranya:
- 1) Penyakit jantung
 - 2) Penyakit paru
 - 3) *Serviks inkompeten*
 - 4) Kehamilan kembar
 - 5) Riwayat perdarahan
 - 6) Pervaginam pada trimester 2
 - 7) Kelainan letak plasenta, seperti plasenta previa
 - 8) preeklamsi maupun hipertensi
 - 9) Anemia berat
5. Adapun syarat mengikuti senam bagi ibu hamil antara lain:
- a. Sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu kondisi kehamilan kepada bidan atau dokter kandungan.
 - b. Senam hamil sebaiknya dilakukan setelah kehamilan mencapai usia 22 minggu.
 - c. Sebelum memulai senam, penting untuk berkonsultasi dengan dokter kandungan untuk memastikan apakah senam aman dilakukan, terutama jika terdapat masalah pada kandungan, seperti plasenta previa atau jika ibu hamil pernah menjalani bed rest.
 - d. Pilih gerakan yang fleksibel dan nyaman untuk dilakukan saat senam hamil.
 - e. Senam hamil disarankan dilakukan minimal sekali seminggu, baik di rumah sakit atau fasilitas kesehatan yang menyediakan program senam hamil.
 - f. Latihan senam harus disesuaikan dengan kemampuan fisik ibu hamil.

- g. Senam hamil perlu dilakukan secara rutin dan dengan disiplin.
- 6. Penatalaksanaan Senam Hamil
 - Penatalaksanaan senam hamil melibatkan beberapa Langkah penting sebagai berikut: (Sulastri *et al.*, 2022).
 - i. Diagnosis dan pemeriksaan
 - 1. Tes urine
 - Pemeriksaan laboratorium untuk mendeteksi bakteri, darah, atau protein dalam urine
 - 2. Kultur urine
 - Mengidentifikasi jenis bakteri penyebab infeksi dan menentukan antibiotik yang tepat
 - j. Pengobatan
 - 1. Antibiotik
 - Pengobatan infeksi dengan antibiotik yang aman untuk kehamilan. Pemilihan antibiotic biasanya berdasarkan hasil kultur urine.
 - 2. Hidrasi
 - Meningkatkan asupan cairan untuk membantu membilas saluran kemih.
 - k. Pemantauan
 - 1. Pemeriksaan Rutin
 - Memantau ulang urine untuk memastikan infeksi sembuh dan mencegah kekambuhan.
 - 2. Pencegahan
 - Menyarankan kebiasaan baik seperti minum cukup air, buang air kecil secara teratur, dan menjaga kebersihan area genitalia.
 - l. Pencegahan Komplikasi
 - 1. Konsultasi
 - Jika infeksi berulang atau berat, konsultasi dengan spesialis mungkin di perlukan untuk penanganan lebih lanjut.

7. Adapun gerakan senam hamil, tempat dan alat

a. Gerakan Senam Hamil

1) *Cat back stretch*

Cat back stretch adalah gerakan yang bertujuan untuk meregagkan seluruh punggung.

- a) Langkah pertama adalah merangkak dan meratakan punggung hingga tubuh sejajar dari leher hingga tulang ekor. Setelah itu, lakukan gerakan melengkungkan punggung secara perlahan dari tulang ekor hingga tulang bahu, tahan selama 5 detik, kemudian kembali ke posisi semula

- b) Gerakan dapat dilakukan 5 kali



Gambar 2.1

2) *Forward Bend*

Forward bend adalah gerakan yang dilakukan dengan bertujuan untuk meregangkan dan menguatkan pada daerah punggung

- a) Ibu hamil duduk di lantai dengan alas, kemudian meluruskan kaki ke depan sejajar dengan pantat. Selanjutnya, tarik tangan ke depan dan letakkan telapak tangan di lantai. Setelah itu, angkat tubuh perlahan kembali ke posisi semula.
- b) Gerakan dapat dilakukan sebanyak 2-3 kali



Gambar 2.2

3) *Trunk Twist*

Trunk Twist adalah gerakan yang dilakukan untuk meregangkan daerah punggung dan torso bagian atas.

- a) Ibu hamil dapat duduk di lantai dengan menyilangkan kedua kaki, kemudian letakkan tangan kiri di atas kaki kiri dan tangan kanan di lantai di belakang tubuh. Secara perlahan, putar bagian bahu atas ke kanan. Ulangi gerakan yang sama untuk sisi kiri tubuh ibu.
- b) Gerakan dapat dilakukan sebanyak 5-10 kali untuk setiap sisi



Gambar 2.3

4) *Rocking Back Arch*

Rocking Back Arch adalah gerakan yang bertujuan meregangkan dan menguatkan otot punggung, pinggul dan perut.

- a) Gerakan dilakukan dengan posisi berlutut, lalu luruskan kedua tangan ke depan hingga tangan menyentuh lantai dengan cara menyeret. Pastikan punggung tetap lurus (tidak melengkung). Setelah itu, secara perlahan seret tangan kembali ke posisi awal dengan berlutut.
- b) Gerakan dapat dilakukan sebanyak 5-10 kali atau semampunya.



Gambar 2.4

5.) *Back Press*

Back Press adalah gerakan yang bertujuan untuk menguatkan punggung atas dan mendukung postur tubuh yang baik.

1. Ibu hamil dapat melakukan gerakan dengan berdiri, dengan punggung bersandar di dinding dan posisi kaki dibuka sejajar dengan bahu sekitar 25-30 cm. Setelah itu, tekan bagian bawah punggung ke dinding dan tahan posisi tersebut selama 10 detik. Gerakan ini dapat diulang sebanyak 10 kali atau sesuai kemampuan.



Gambar 2.5

6.) *Seated side bend*

Seated Side Bend adalah gerakan yang bertujuan untuk meregangkan lengan kanan.

1. Gerakan dilakukan dengan posisi ibu duduk tegak dan nyaman, silangkan kedua kaki. Letakkan tangan kanan dengan nyaman di matras, kemudian regangkan lengan kiri secara perlahan ke atas, lalu tekuk tubuh ke kanan.
2. Lakukan gerakan yang sama untuk lengan kiri. Ibu fokus pada pergerakan tubuh bagian atas saat melakukan gerakan ini.



Gambar 2.6

7.) Gerakan *Lunge*

Gerakan *Lunge* adalah gerakan yang bertujuan untuk mengurangi nyeri pada punggung dan pinggang, melenturkan otot paha dan kaki, serta memperkuat pangkal paha untuk persiapan melahirkan.

1. Gerakan dimulai dengan ibu berdiri di atas matras dengan permukaan yang rata, dan bisa dilakukan dengan bantuan pasangan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Posisi awal adalah kaki kuda-kuda, kemudian gerakkan satu kaki ke belakang dan tahan posisi tersebut selama 5-10 detik, lalu kembali ke posisi semula.
2. Gerakan ini dapat dilakukan sebanyak 3-5 kali sehari



Gambar 2.7

8.) *Triangle pose*

Triangle pose adalah gerakan yang bertujuan untuk meregangkan punggung dan kaki.

1. Gerakan dimulai dengan berdiri dengan posisi kaki terbuka lebih lebar dari lebar bahu. Kemudian putar kaki kanan hingga tumitnya sejajar dengan kaki kiri. Luruskan kedua tangan ke samping kanan/kiri dengan telapak tangan menghadap lantai. Bungkukkan badan ke arah kanan hingga tangan kanan menyentuh tulang kering atau pergelangan kaki, sementara tangan kiri menghadap ke langit-langit. Jika ibu tidak dapat mencapai ujung kaki atau merasa tidak nyaman, ibu dapat menyentuh lutut sebagai alternatif.
2. Tahan posisi tersebut selama 10-30 detik, kemudian ulangi gerakan pada sisi yang berlawanan.



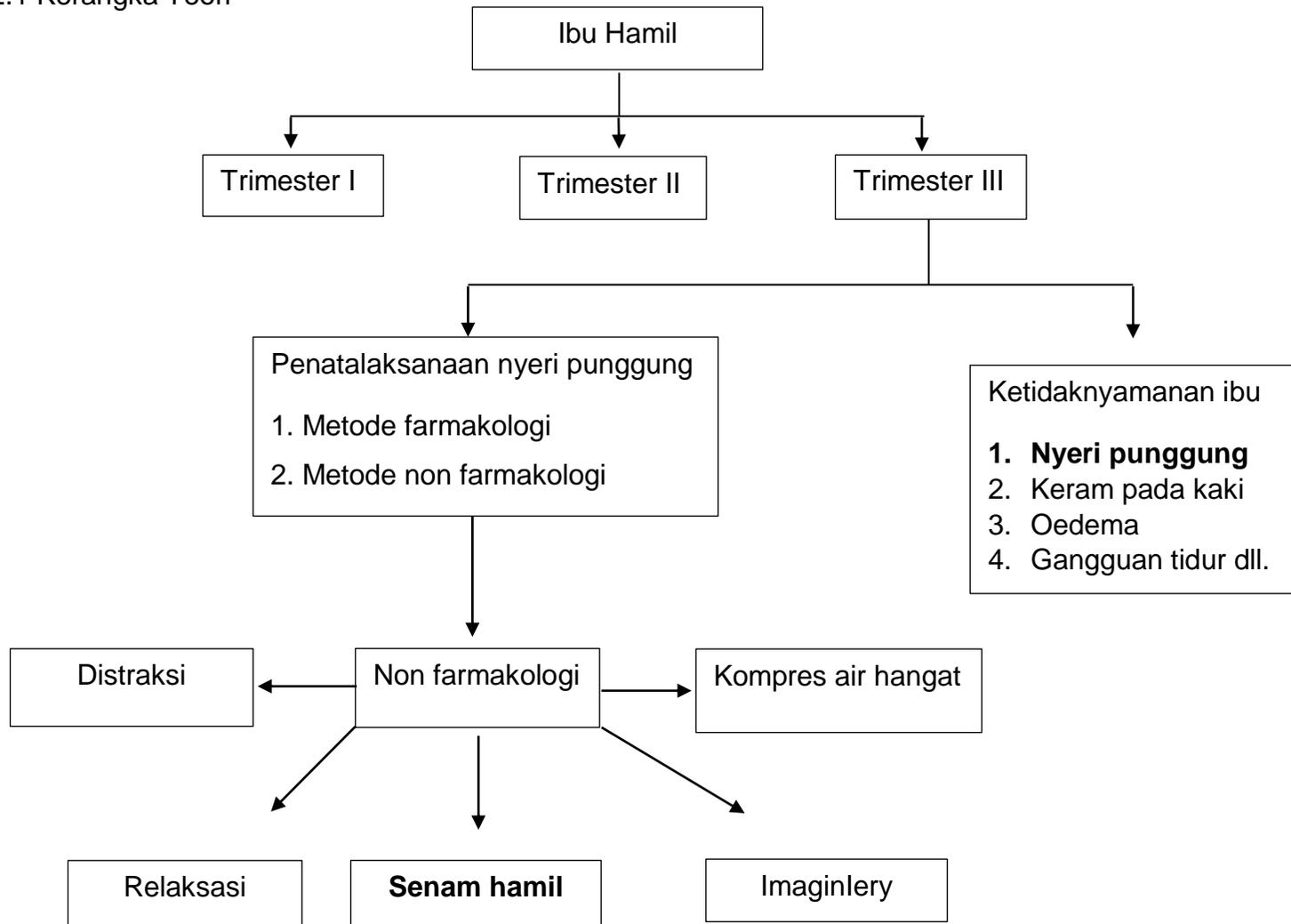
Gambar 2.8

b. Tempat Senam Hamil

- 1) Dirumah : Di ruangan yang cukup luas dan bebas dari gangguan. Gunakan matras atau karpet
- 2) Kelas senam hamil

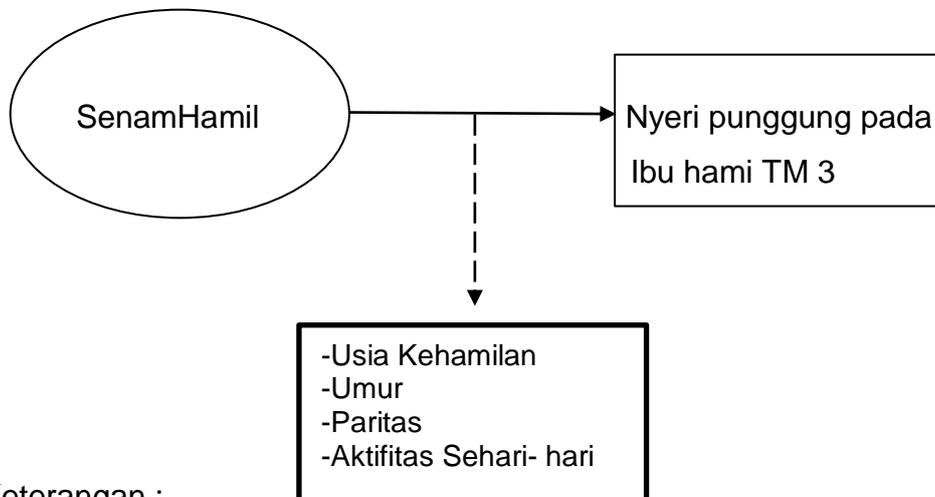
H. Kerangka teori

Bagan 2.1 Kerangka Teori



I. Kerangka konsep

Bagan 2.2 : Kerangkah konsep



Keterangan :



: Variabel dependent



: Variabel independent



: Variabel antara

J. Hipotesis

Hipotesis adalah solusi temporer untuk masalah. Hipotesis sendiri terdiri dari dua hipotesis ialah hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol (H_0) mengatakan bahwa tidak ada hubungan atau pengaruh antara variabel satu dan variabel lainnya. Sementara itu, hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa ada hubungan atau pengaruh antara variabel satu dan variabel lainnya. Salah satu hipotesis atau solusi sementara untuk rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ha (Hipotesis Alternatif)

Ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di TPMB Nani Nur Cahyani

Ha : Jika nilai P Value < 0,05 maka Ha diterima dan H0 ditolak

2. Ho (Hipotesis Nol)

Tidak ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di TPMB Nani Nur Cahyani

H0 : Jika nilai P Value > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak

K. Definisi oprasional dan kriteria objektif

Tabel 2.1 : Definisi operesional dan kriteria objektif

Variabel	Definisi opsional	Kriteria Objektif	Alat ukur
Senam hamil	Suatu gerak atau olah tubuh yang dilaksanakan oleh ibu hamil sehingga ibu menjadi siap fisik maupun mental	a. Teratur jika dilakukan dengan 4x dalam waktu 45-60 menit selama 2x perminggu b. Tidak teratur jika tidak dilakukan dalam waktu 45-60 menit	Kuesioner
Nyeri punggung	Nyeri punggung bagian bawah atau pinggang, merupakan salah satu ketidaknyamanan selama kehamilan dan ba-	a. Nyeri Punggung	Kuesioner

	nyak wanita mengalami nyeri di bagian punggung		
Ibu hamil	Ibu hamil adalah seorang wanita yang sedang mengandung atau hamil.	<p>a. Berisiko jika tidak melakukan senam hamil</p> <p>b. Tidak berisiko jika rutin melakukan senam hamil</p>	Kuesioner

L. Telaah Jurnal Dalam Bentuk PICO/PICOT

Berikut adalah table telaah hasil penelitian relevan dari beberapa jurnal menggunakan metode PICO/PICOT

Tabel 2.2 Telaah jurnal dalam bentuk PICO/PICOT

No.	Authors (s) Tahun dan identitas jurnal	Metode yang digunakan	Tujuan penelitian	Sampel penelitian	Pengukuran	Hasil penelitian
1.	Authors : Kuswardani Tahun 2022 Nama Jurnal : Fisioterapi dan rehabilitas Judul Jurnal : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu hamil Trimester 2 Dan 3	Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah ekperimental dengan desain penelitian pra eksperimen	Tujuan dari penelitian ini senam hamil untuk mengetahui Tingkat penurunan nyeri punggung pada trimester 2 dan 3	Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester 2 dan 3 di desa banjarsari kecamatan gajah kabupaten demak	Menggunakan kuesioner	Hasil penelitian ini setelah di laksanakan senam hamil selama 3 bulan menunjukkan adanya penurunan nyeri dari 2,20 ke 1,12
2	Authors : Hastuti Usman,	Metode	Tujuan dari	Sampel pene-	Menggunakan	Hasil dari penelitian ini

	<p>Siti Hadijah Badjo, Fitriani Dalle, Lili Suriyani Tahun 2021 Nama Jurnal : Bidan Cerdas Judul Jurnal : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Ketidak Nyama-nan Nyeri punggung Dan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III</p>	<p>penelitian ini adalah pre eksperimen design dengan pendekatan wangrub prites – postes design</p>	<p>penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 yang mengalami nyeri punggung dan nyeri pinggang</p>	<p>litian ini adalah ibu hamil trimester 3 yang mengalami nyeri punggung dan pinggang Sebanyak 33 orang</p>	<p>total sampling</p>	<p>ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung dan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III</p>
3	<p>Authors : Sri Lina Br Pinem, Eka Valentina Tarigan, Maerliana Febriana sari, Eliana Br Bangun, Erna Mari Tahun 2022 Nama Jurnal : Indonesian healt issue Judul Jurnal : Pengaruh Senam hamil Terhadap Penurunan Nyeri punggung bawa Pada Ibu hamil Trimester III</p>	<p>Metode penelitian ini menggunakan rencana eksperiment al</p>	<p>Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 2 dan 3 puskesmas gebang</p>	<p>Sampel penelitian ini adalah ibu hamil pada trimester 2 dan 3</p>	<p>Menggunakan kuesioner</p>	<p>Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah terhadap ibu hamil trimester 2 dan 3</p>

4	<p>Authors : Netty Julita Siheaan, Adelina Simbiring, Retno Wahyuni tahun 2022 Nama Jurnal : Riset rumpun ilmu Kesehatan (JURRIKES) Judul Jurnal : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung bawa Terhadap ibu hamil Trimester 2 dan 3 di kecamatan panei tahun 2021</p>	<p>Metode Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuasy eksperimen dengan desain pre postes design with one growtest</p>	<p>Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 2 dan 3 di puskesmas panei tonga 2021</p>	<p>Sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang</p>	<p>Menggunakan uji – pairret sampes T Test</p>	<p>Hasil penelitian ini ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 2 dan 3 di puskesmas panei tonga tahun 2021</p>
---	---	--	---	---	--	---

5	<p>Authors : Ani Retni, Fahmi A. Lihu, Harismayanti, Reyfan Anggreani Mantu tahun 2024 Nama Jurnal : Kreatifitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Judul Jurnal : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paguyaman</p>	<p>Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan menggunakan pre eksperimental design</p>	<p>Tujuan penelitian ini mahasiswa mampu mengetahui pengaruh senam ibu hamil terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di puskesmas paguyaman</p>	<p>Sampel pada penelitian ini 15 responden ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung</p>	<p>Menggunakan uji tites</p>	<p>Hasil penelitian ini melalui kegiatan pengabdian Masyarakat terkait senam hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya senam hamil untuk mengurangi nyeri pada bagian punggung.</p>
---	---	--	--	--	------------------------------	---

BAB III

METEDO PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survei analitik yaitu dengan pendekatan *cross sectional*. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu *hamil* trimester III di TPMB Nani Nur Cahyani.

B. Tempat dan waktu penelitian

1. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Desember 2024

2. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di TPMB Nani, Nur Cahyani

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil diTPMB Nani, Nur Cahyani sebanyak 120

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III diTPMB Nani, Nur Cahyani pada bulan Desember sebanyak 40

3. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*

a. Kriteria inklusi pada sampel penelitian ini adalah:

- 1) Ibu hamil dengan TM III
- 2) Responden yang sudah memeriksa
- 3) Kan kehamilan di tenaga kesehatan

- 4) Responden yang bersedia ikut dalam penelitian yang dibuktikan dengan persetujuan *informed consent*
- b. Kriteria eksklusi pada sampel penelitian ini adalah :
 - 1) Ibu yang memiliki riwayat komplikasi dan obstetric buruk
 - 2) Ibu yang tidak mengisi *informed consent*

D. Pengumpulan data dan penelitian

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dan di kumpulkan langsung dari objek penelitian yang dilakukan.

b. Data Sekunder

Data sekunder dari hasil rekam medik, Dimana pengambilan data sudah terlebih dahulu meminta izin dengan memasukkan surat permohonan pengambilan data dan penyajian data

E. Pengelohan data dan penyajian data

Pengolahan data merujuk pada prosedur untuk mengelola dan menganalisis data sesuai dengan pendekatan yang digunakan. Proses pengolahan data dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

1. Editing

Proses ini melibatkan penyuntingan hasil wawancara atau pengamatan yang dilakukan di lapangan. Secara umum, editing bertujuan untuk memeriksa dan memperbaiki isi dari formulir atau kuesioner yang telah diisi.

2. Coding

Setelah proses editing, langkah selanjutnya adalah melakukan "coding", yaitu mengubah data yang berupa kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan.

3. Entry Data

Data yang sudah di-"kode" (dalam bentuk angka atau huruf) kemudian dimasukkan ke dalam perangkat lunak komputer. Software yang umum digunakan untuk entri data dalam penelitian adalah SPSS for Windows.

4. Cleaning

Setelah data dimasukkan, langkah berikutnya adalah melakukan pemeriksaan kembali untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam kode atau data yang tidak lengkap.

F. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan masalah penelitian dengan cara mendeskripsikan setiap variabel yang digunakan. Hal ini dilakukan dengan mengkaji distribusi frekuensi dan persentase individu yang terkait dengan tujuan penelitian.

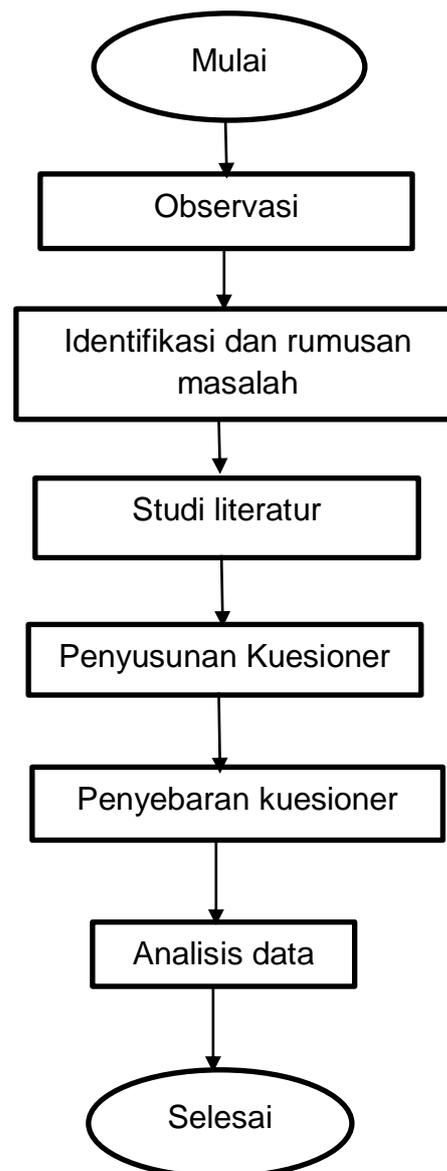
b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh antara senam hamil terhadap nyeri punggung. Untuk menguji pengaruh tersebut, digunakan perangkat lunak komputer dan dilanjutkan dengan uji Chi-Square. Jika nilai $p < 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, sedangkan jika $p > 0,05$, H_a ditolak.

G. Alur penelitian

Alur penelitian menggambarkan tahapan-tahapan yang jelas dalam proses penelitian yang akan dilakukan. Alur ini berfungsi sebagai panduan dalam merancang penelitian hingga mencapai hasil atau luaran yang diinginkan.

Bagan 2.3 : Alur penelitian



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 6 Desember 2024 pada ibu hamil nyeri punggung di TPMB Nani, Nur Cahyani yang berjumlah 40 orang diperoleh data sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

a. Umur responden

Tabel 4.1

Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil Nyeri Punggung Di TPMB Nani, Nur Cahyani Tahun 2024

Umur	N	%
≤ 20 tahun	3	7,5
20 – 35 tahun	35	87,5
≥ 35 tahun	2	5,0
Total	40	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1 tersebut distribusi frekuensi di atas diperoleh data bahwa umur 20 – 35 tahun 35 responden (87,5%), < 20 tahun 3 responden (7,5%) dan umur > 35 tahun sebanyak 2 responden (5,0%)

b. Pendidikan

Tabel 4.2

Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil Nyeri Punggung Di TPMB Nani, Nur Cahyani Tahun 2024

Pendidikan	N	%
SMP	0	0
SMA	25	62,5
Perguruan Tinggi	15	37,5
Total	40	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2 tersebut distribusi frekuensi di atas diperoleh data bahwa pendidikan SMA sebanyak 25 responden (62,5%) dan perguruan tinggi 15 responden (37,5%)

c. Pekerjaan

Tabel 4.3

Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil Nyeri

Pekerjaan	N	%
IRT	21	52,5
PNS	10	25,0
Wirausaha	7	17,5
Wiraswasta	2	5,0
Total	40	100

Panggung Di TPMB Nani, Nur Cahyani Tahun 2024

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.3 tersebut distribusi frekuensi di atas diperoleh data bahwa pekerjaan IRT 21 responden (52,5%), PNS 10 responden (25,0%), wirausaha 7 responden (17,5%) dan wiraswasta sebanyak 2 responden (5,0%)

2. Analisa Variabel Penelitian

a. Senam hamil

Tabel 4.4

Distribusi Responden Berdasarkan Senam Hamil Di TPMB
Nani, Nur Cahyani Tahun 2024

Senam hamil	N	%
Mengikuti senam hamil	20	50,0
Tidak mengikuti senam hamil	20	50,0
Total	40	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.4 tersebut distribusi frekuensi di atas diperoleh data bahwa ibu hamil yang mengikuti senam hamil sebanyak 20 responden (50,0%) dan yang tidak mengikuti sebanyak 20 responden (50,0%

b. Nyeri Punggung

Tabel 4.5

Distribusi Responden Berdasarkan Senam Hamil Di TPMB
Nani, Nur Cahyani Tahun 2024

Nyeri punggung	N	%
Nyeri punggung	19	47,5
Tidak nyeri punggung	21	52,5
Total	40	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4. 5 tersebut distribusi frekuensi di atas diperoleh data bahwa ibu hamil yang nyeri punggung sebanyak 19

responden (47,5%) dan tidak nyeri punggung 21 responden (52,5%)

3. Analisis Antar Variabel

Tabel 4.6
Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di TPMB Nani Tahun 2024

Senam hamil	Nyeri punggung				Total	p
	Nyeri Punggung		Tidak nyeri punggung			
	N	%	N	%		
Mengikuti senam hamil	2	10,0	18	90,0	20	100
Tidak mengikuti senam hamil	17	85,0	3	15,0	20	100
Total	19	47,5	21	52,5	40	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.6, ditemukan bahwa dari 40 responden ibu hamil yang mengikuti senam hamil, hanya 2 responden (10,0%) yang mengalami nyeri punggung, sedangkan 18 responden (90,0%) tidak mengalami nyeri punggung. Sementara itu, pada ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil, 17 responden (85,0%) mengalami nyeri punggung dan 3 responden (15,0%) tidak mengalami nyeri punggung. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05), yang mengindikasikan bahwa ada pengaruh antara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

B. Pembahasan

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sering kali berhubungan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan otot penunjang, yang dipengaruhi oleh hormon relaksin. Kadar hormon relaksin yang meningkat memberikan efek pada fleksibilitas jaringan ligamen, yang berdampak pada peningkatan mobilitas sendi pada pelvis dan menyebabkan ketidakstabilan pelvis serta tulang belakang. Nyeri punggung ini juga dapat disebabkan oleh perubahan bentuk tubuh, riwayat nyeri punggung sebelumnya, dan peregangan yang terus-menerus. Sekitar 80% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung merasakan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari, kesulitan dalam pekerjaan rumah, dan bekerja. Nyeri punggung ini sering diperburuk dengan kondisi backache, yang ditemukan pada 45% ibu hamil, meningkat menjadi 69% pada minggu ke-28 (Amin & Novita, 2022).

Senam hamil adalah terapi latihan yang diberikan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental. Senam hamil dapat membantu meredakan nyeri punggung bawah karena gerakan yang terkandung dalam senam hamil dapat memperkuat otot perut, meningkatkan elastisitas otot dan ligamen di punggung, serta memberikan relaksasi, yang pada gilirannya mengurangi nyeri punggung. Melakukan senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan meredakan nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil.

Hasil penelitian yang melibatkan 40 ibu hamil trimester III menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil dan tidak

mengalami nyeri punggung mencapai 90,0%. Penelitian ini didukung oleh temuan Yuliasuti & Rafidah (2022) yang menyatakan bahwa senam hamil dapat memengaruhi pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Senam hamil berfungsi sebagai latihan fisik dan mental yang membantu mempersiapkan ibu hamil untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman, dan spontan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yuliasuti & Rafidah (2022), dari 80 ibu hamil trimester III di BPM L, sebanyak 52 (65%) ibu hamil tidak mengikuti senam hamil secara rutin. Hal ini disebabkan oleh beberapa ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil selama 4 kali berturut-turut, bahkan ada yang sama sekali tidak melakukannya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Menurut Delima dkk (2019), senam hamil dapat mencegah dan mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil. Dalam senam hamil, terdapat gerakan yang memperkuat otot abdomen, yang berfungsi mengontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen sekitar pelvis tegang dan tidak lagi mendukung sendi dengan kuat, otot abdomen berfungsi sebagai pertahanan kedua untuk mencegah tegangan berlebihan pada ligamen pelvis. Tegangan berlebih pada pelvis dan lemahnya otot abdomen dapat menyebabkan nyeri punggung.

Hasil penelitian pada 40 ibu hamil trimester III di TPMB Nani pada bulan Desember menunjukkan bahwa 50% ibu hamil tidak mengikuti senam hamil karena kesibukan pekerjaan rumah tangga. Aktivitas ibu hamil juga mempengaruhi keikutsertaan dalam senam hamil.

Putri et al. (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Gerakan dalam senam hamil membantu memperkuat otot abdomen, sehingga mencegah tegangan berlebihan pada ligamen pelvis dan mengurangi intensitas nyeri punggung. Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan senam hamil, intensitas nyeri

punggung menurun dari sedang menjadi ringan. Senam hamil juga meningkatkan elastisitas otot, terutama pada otot dinding perut dan dasar panggul, memberikan kenyamanan dan relaksasi bagi ibu hamil. Gerakan senam yang melibatkan otot pantat, perut, dan bahu juga membantu mengurangi nyeri punggung.

Berdasarkan uji statistik chi-square yang dilakukan, diperoleh hasil dengan nilai $p = 0,000 (<0,05)$, yang menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Gejala nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan senam hamil secara rutin. Observasi menunjukkan penurunan nyeri setelah ibu hamil rutin melakukan senam hamil. Selain itu, ibu hamil juga disarankan untuk rutin memeriksakan kehamilan untuk memantau kondisi janin dan ibu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamdiah et al. (2020), yang menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Saran bagi ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung adalah untuk menjadikan senam hamil sebagai salah satu tindakan untuk mengurangi keluhan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan mengenai pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Hj. Nani Nurcahyani tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa senam hamil memiliki pengaruh terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Nani Nurcahyani. Hal ini berdasarkan hasil uji statistik chi-square yang menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($<0,005$).

B. Saran

1. Bagi Institut

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman pembaca mengenai pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Bagi Unit Pelayanan Kesehatan

Tenaga kesehatan di TPMB Nani Nur Cahyani diharapkan dapat memberikan penyuluhan baik secara individu maupun kelompok kepada ibu hamil terkait dampak nyeri punggung yang dialami selama kehamilan.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan peneliti mengenai topik yang diteliti dan memberikan pengalaman dalam penelitian terkait.

4. Bagi Masyarakat

Masyarakat, khususnya ibu hamil, diharapkan dapat secara rutin mengikuti senam hamil untuk membantu mengurangi nyeri punggung selama masa kehamilan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilakukan untuk mengeksplorasi lebih dalam pengaruh senam hamil terhadap kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

MASTER TABEL

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB HJ. NANI NURCAHYANI TAHUN 2024

No.Res	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Senam Hamil	Nyeri punggung
1.	<20 tahun	SMA	IRT	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
2.	<20 tahun	SMA	IRT	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
3.	<20 tahun	SMA	IRT	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
4.	20-35 tahun	SMA	IRT	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
5.	20-35 tahun	SMA	PNS	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
6.	20-35 tahun	SMA	Wiraswasta	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
7.	20-35 tahun	SMA	Wiraswasta	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
8.	20-35 tahun	SMA	PNS	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
9.	20-35	Perguruan	PNS	Mengikuti	Tidak

	tahun	Tinggi		senam hamil	nyeri punggung
10.	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
11.	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
12.	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
13.	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
14.	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	Wirausaha	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
15.	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	Wirausaha	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
16.	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	Wirausaha	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
17.	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	Wirausaha	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
18.	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	Wirausaha	Mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
19.	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	Wirausaha	Tidak mengikuti	Nyeri punggung

				senam hamil	
20.	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	Wirausaha	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
21.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
22.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
23.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
24.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
25.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
26.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
27.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
28.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
29.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti	Nyeri punggung

				senam hamil	
30.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
31.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
32.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
33.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
34.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
35.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
36.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
37.	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
38.	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Tidak mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
39.	>35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Tidak mengikuti	Tidak nyeri

				senam hamil	punggung
40.	>35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Tidak mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung

Keterangan:

Usia

1 : < 20 tahun

2 : 20 – 35 tahun

3 : > 35 tahun

Pendidikan

1 : SMP

2 : SMA

3 : Perguruan Tinggi

Pekerjaan

1 : IRT

2 : PNS

3 : Wirausaha

4 : Wiraswasta

Senam hamil

1 : Mengikuti senam hamil

2 : Tidak mengikuti senam hamil

Nyeri punggung

1 : Nyeri punggung

2 : Tidak nyeri punggung

HASIL SPSS

3. Analisis Univariat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mengikuti senam hamil	20	50.0	50.0	50.0
	Tidak mengikuti senam hamil	20	50.0	50.0	100.0
Total		40	100.0	100.0	

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri punggung	19	47.5	47.5	47.5
	Tidak nyeri punggung	21	52.5	52.5	100.0
Total		40	100.0	100.0	

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 20 tahun	3	7.5	7.5	7.5
	20 - 35 tahun	35	87.5	87.5	95.0
	> 35 tahun	2	5.0	5.0	100.0
Total		40	100.0	100.0	

Pendidikan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	25	62.5	62.5	62.5
	Perguruan Tinggi	15	37.5	37.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Pekerjaan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	21	52.5	52.5	52.5
	PNS	10	25.0	25.0	77.5
	Wirausaha	7	17.5	17.5	95.0
	Wiraswasta	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

4. Analisa Bivariat

SenamHamil * NyeriPunggung Crosstabulation					
		NyeriPunggung		Total	
		Nyeri punggung	Tidak nyeri punggung		
SenamHamil	Mengikuti senam hamil	Count	2 ^a	18 ^a	20
		% within SenamHamil	10.0%	90.0%	100.0%
	Tidak mengikuti senam hamil	Count	17 ^a	3 ^b	20
		% within SenamHamil	85.0%	15.0%	100.0%
Total		Count	19	21	40
		% within SenamHamil	47.5%	52.5%	100.0%

Each subscript letter denotes a subset of NyeriPunggung categories whose column proportions do not differ significantly from each other at the .05 level.

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	22.556 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	19.649	1	.000		
Likelihood Ratio	25.440	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	21.992	1	.000		
N of Valid Cases	40				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9.50.

b. Computed only for a 2x2 table

DAFTAR PUSTAKA

- Alaida, A. I., Rahmayani, E., Setyarini, A. I., & Malang, P. K. (2023). *Pengelolaan nyeri punggung dengan senam hamil*. 12(1), 65–75.
- Alya, E. (2023). *Pada Ibu Hamil Trimester Iii*.
- Amin, M., & Novita, N. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i1.1283>
- Armayanti, L. Y., Wardana, K. E. L., Pratiwi, P. P., & Pranata, G. K. A. W. (2023). Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on The Third Semester Pregnant Women. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 115–122. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.505>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III: A Literature Review*. 9(1), 14–30.
- Assyifa Hamka Dinata, A. (2021). Hubungan Lama Duduk Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1718–1722.
- Fransiska, Y., & Suryani, L. (2024). *PUNGGUNG PADA IBU HAMIL*. 14(3).
- Goin, Z. Z., Pontoh, L. M., & Umasangadji, H. (2019). Characteristics of patients with low back pain in medical rehabilitation polyclinic of regional hospital Tidore Kepulauan in. *Kieraha Medical Journal*, 1(1),

2686–5912.

- Nikmah, K., Muthoharoh, H., & Cholidah, M. (2022). Pentingnya Pengetahuan Senam Hamil Untuk Memperlancar Proses Ibu Bersalin. *Pentingnya Pengetahuan Senam Hamil Untuk Memperlancar Proses Ibu Bersalin*, 5, 2039–2045.
- Nisa, R., Nisa, I. C., Faridasari, I., & Agustina, R. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III. *Kebidanan*, 1(2), 65–71.
- Nyeri, P. (n.d.). Patofisiologi nyeri 7. 2022, 7–13.
- Pelayanan, H., Care, A., Kepuasan, D., Hamil, I. B. U., Wilayah, D. I., & Hamil, I. (2022). Hubungan pelayanan antenatal care (anc) dengan kepuasan ibu hamil di wilayah kerja puskesmas tanjungkerta. 4(2), 42–47.
- Putri, A. hermanta, Widiyanti, D., & Dewi, R. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM II Dan III: Literatur review. *Jurnal Besurek JIDAN*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33088/jbj.v1i1.169>
- Rasumawati. (2019). Efektivitas Latihan Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan di Puskesmas Pancoran Mas Depok. *Jurnal Ilmiah Bidan*, IV(3), 1–8.
- Rizky, N., Efendi, Y., Yanti, J. S., & Hakameri, C. S. (2022). *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) KETIDAKNYAMANAN TRIMESTER III DI PMB ERNITA KOTA PEKANBARU TAHUN 2022*. 2, 275–279.
- Said, S. F., Sari, S. A., & Hasanah, U. (2022). Penerapan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 551–559.
- Sinaga, L. . S. R. . M. S. (2020). Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Mariana Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 95–100.
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- Wati, E., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 226–234.
- Yuliasuti, E., & Rafidah. (2022). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM " L " Guntung Manggis Kota Banjarbaru. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(2), 1–10.

Lampiran 1 : Usulan Judul Skripsi



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA

KAMPUS: JL. GARUDA NO. 3-AD MAKASSAR KODE POS 90125
 Tlp 0411-857-836 / 0852-4157-5557



USULAN JUDUL SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur. Winanda. Nawir

NIM : 202107031

Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

Dengan ini kami mohon bantuan kepada pembimbing agar kiranya dapat membantu memberi saran dan bimbingan atas usulan judul skripsi kami dengan topik adapun judul yang kami ajukan adalah:

No	Alternatif Judul	Tanggal dan Paraf Pembimbing I	Tanggal dan Paraf Pembimbing II
1.	Pengaruh Serum Hamil Terhadap Nyeri Pengunggu pada Ibu Hamil Trimester III	 KIKI RUKIANTY HANDAYANI, M.KES.	 NUR WINANDA, S.T., M.KES., M.KEB.
2.	Efektifitas Terapi Komplemenher Untuk Mencegah Keimunan dalam persin-persin		
3.	Pengaruh Teknik relaksasi nafas Dalam Perawatan rasa nyeri kelas I		

Demikian usulan judul Skripsi/Tugas Akhir yang kami ajukan, terima kasih atas saran dan bimbingannya.

Makassar, ...21, Juni..... 2021.

Mengetahui,
 Kaprodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

Darmiati, S.ST., M.Kes., M.Keb
 NIDN. 0905029002

Catatan: Setelah ACC dari kedua pembimbing, fotocopi dan kumpul 1 rangkap di prodi

CS Dipindai dengan CamScanner



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA

KAMPUS: JL. GARUDA NO. 3-AD MAKASSAR KODE POS 90125
Tlp 0411-857-838 / 0852-4157-5557



Makassar, 17 Juli 2024

Nomor : B/1507 / VIII / 2024
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : Satu Lembar
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan
Data Awal Mahasiswa Prodi
Sarjana Kebidanan IIK Pelamonia

Kepada

Yth. TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani,
S.ST Makassar

di

Tempat

1. Dasar:

a. Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 931/M/2020 tanggal 6 Oktober 2020, tentang Izin Penggabungan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam VII/Wirabuana di Kota Makassar, Akademi Keperawatan Pelamonia Kesdam VII/Wirabuana di Kota Makassar, dan Akademi Kebidanan Pelamonia Kesdam VII/Wirabuana di Kota Makassar Menjadi Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hasanuddin di Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan Yang Diselenggarakan Oleh Yayasan Wahana Bhakti Karya Husada.

b. Surat Kaprodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Nomor : B / 014 / S1-BID / VII / 2024, tanggal 15 Juli 2024 tentang permohonan pengajuan surat pengambilan data awal.

2. Sehubungan dasar tersebut di atas, dengan ini kami menyampaikan permohonan kepada Kepala TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST Makassar kiranya berkenan memberikan izin untuk pengambilan Data Awal Mahasiswa program studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia dalam rangka penyusunan Skripsi Semester VI TA. 2023/2024 pada Juli 2024 s/d Agustus 2024, berikut daftar nama terlampir :

3. Demikian mohon dimaklumi.

Rektor Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia,

Dr. Ruqayah, S.ST., M.Kes., M.Keb
Mayor-Edm (K) NRP 2920035550971

Tembusan:

1. Kakesdam XIV/Hsn (Sbg.Lap)
2. Ketua YWBKH Perwakilan Sulawesi
3. Wakil Rektor I dan II IIK Pelamonia
4. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan IIK Pelamonia
5. Kaprodi Sarjana Kebidanan IIK Pelamonia
6. Arsip

Lampiran 3 : Surat Permohonan Izin Penelitian



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA

KAMPUS: JL. GARUDA NO. 3-AD MAKASSAR KODE POS 90125
Tlp 0411-857-838 / 0852-4157-5557



Makassar, 05 Desember 2024

Nomor : B / 2628 / XII / 2024
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : Satu Lembar
Perihal : Permohonan Izin penelitian

Kepada

Yth. Kepala TPMB Hj. A.Nani
Nurchayani, S.ST Makassar

di

Tempat

1. Dasar:

a. Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 931/M/2020 tanggal 6 Oktober 2020, tentang Izin Penggabungan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam VII/Wirabuana di Kota Makassar, Akademi Keperawatan Pelamonia Kesdam VII/Wirabuana di Kota Makassar, dan Akademi Kebidanan Pelamonia Kesdam VII/Wirabuana di Kota Makassar Menjadi Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hasanuddin di Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan Yang Diselenggarakan Oleh Yayasan Wahana Bhakti Karya Husada.

b. Surat Kaprodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Nomor : B / 027 / S1-BID / X / 2024, tanggal 03 Desember 2024 tentang permohonan pengajuan surat penelitian.

2. Sehubungan dasar tersebut di atas, dengan ini kami menyampaikan permohonan kepada Kepala TPMB Hj. A. Nani Nurchayani, S.ST Makassar kiranya berkenan memberikan izin untuk penelitian, Mahasiswa program studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia dalam rangka penyusunan Skripsi Semester VII TA. 2024/2025 pada 09 Desember 2024 s/d 16 Desember 2024, berikut daftar nama terlampir :

3. Demikian mohon dimaklumi.

Rektor Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia,



Dr. Etn. Ruzqiyah, S.ST., M.Kes., M.Keb
Mayor Ckm (K) NRP 2920035550971

Tembusan:

1. Kakesdam XIV/Hsn (Sbg.Lap)
2. Ketua YWBKH Perwakilan Sulawesi
3. Wakil Rektor I dan II IIK Pelamonia
4. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan IIK Pelamonia
5. Kaprodi Sarjana Kebidanan IIK Pelamonia
6. Arsip



**TEMPAT PRAKTEK MANDIRI BIDAN
HJ.A.NANI NURCAHYANI, S.ST
Jl.Paccerrakang Ruko Poros YPPKG Daya (081 141 822 20)**



**SURAT KETERANGAN SELESAI MENELITI
No. Surat : 035 /TPMB Hj.A.Nani/II/2025**

Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini :

Nama : Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST
Nip : 197810142003122012
Jabatan : Kepala TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST

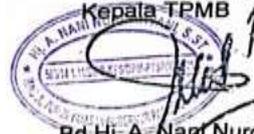
Dengan ini menyatakan bahwa yang tersebut Namanya di bawah ini :

Nama : Nur Winanda Nawir
Nim : 202107031
Jurusan : S1 Kebidanan
Institusi : Institut Ilmu Kesehatan
Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil
Trimester III di TPMB Hj.A.Nani Nurcahyani Tahun 2024

Benar telah melaksanakan kegiatan penelitian sejak tanggal 11 Desember
sampai 22 Desember 2024 di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST.

Demikian pernyataan kami dibuat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan
sebagaimana mestinya.

Makassar, 27 Februari 2025
Kepala TPMB



Bd.Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST
Nip. 197810142003122012

2024

Konsultasi PEMBIMBING I

NAMA PEMBIMBING I
(RUGI RUMAH)



MODUL KAJIAN BUDIDAYA DAN KHUSUSNYA PROJEK BUDU

Hari		Jumat	Tanda
Tanggal		14 Juni	Tangan/Paraf Pembimbing I
Materi Yang Diskusikan:			Hand
Bee judul			
Catatan Pembimbing			Hand
Konsultasi minimal 5 kali setiap pembimbing			
Hari		Kamis	Tanda
Tanggal		1 Agustus	Tangan/Paraf Pembimbing I
Materi Yang Diskusikan:			Hand
Pembuatan media semut, agar BES 1 dan 2			
Catatan Pembimbing			Hand
<ul style="list-style-type: none"> - Mula Semut baru - Mula Dipas agar - lab. Biologi 			
Konsultasi minimal 5 kali setiap pembimbing			Hand

CS Dipindai dengan CamScanner

Hari			Tanda
Tanggal			Tangan/Paraf Pembimbing I
Materi Yang Diskusikan:			Hand
Pembuatan janda tua sawah (tanah) di kebun raya Papp			
Catatan Pembimbing			Hand
Konsultasi minimal 5 kali setiap pembimbing			
Hari			Tanda
Tanggal			Tangan/Paraf Pembimbing I
Materi Yang Diskusikan:			Hand
Tebah penerapan sampel			
Catatan Pembimbing			Hand
Konsultasi minimal 5 kali setiap pembimbing			

Hari			Tanda
Tanggal			Tangan/Paraf Pembimbing I
Materi Yang Diskusikan:			Hand
Abstrak di pahami			
Catatan Pembimbing			Hand
Konsultasi minimal 5 kali setiap pembimbing			
Hari			Tanda
Tanggal			Tangan/Paraf Pembimbing I
Materi Yang Diskusikan:			Hand
gambor di kebun laboratorium dan kebun			
Catatan Pembimbing			Hand
Konsultasi minimal 5 kali setiap pembimbing			

CS Dipindai dengan CamScanner

Hari	Senin	Tanda
Tanggal	5 Agustus 2024	Tangan/Paraf Pembimbing I
Materi Yang Diskusikan:		
Catatan Pembimbing * + presentasi penelitian * Manfaat Sman keam		 <small>KIR Rikardi Nanda, S.P., M.Pd</small> <small>NIM 091207204</small>
Materi Yang Diskusikan:		
Hari	Senin	Tanda
Tanggal	26 Agustus 2024	Tangan/Paraf Pembimbing I
Materi Yang Diskusikan:		
Catatan Pembimbing + studi kasus keberhasilan ryan syarat kesuksesan Sman keam Syarat kegagalan Sman keam Tugasm Sman keam		 <small>KIR Rikardi Nanda, S.P., M.Pd</small> <small>NIM 091207204</small>
Materi Yang Diskusikan:		

Hari	Kamis	Tanda
Tanggal	11 September	Tangan/Paraf Pembimbing I
Materi Yang Diskusikan:		
Catatan Pembimbing + gambar Sman keam		 <small>KIR Rikardi Nanda, S.P., M.Pd</small> <small>NIM 091207204</small>
Materi Yang Diskusikan:		
Hari	Kamis	Tanda
Tanggal	12 September 2024	Tangan/Paraf Pembimbing I
Materi Yang Diskusikan:		
Catatan Pembimbing I, II, III ACC		 <small>KIR Rikardi Nanda, S.P., M.Pd</small> <small>NIM 091207204</small>
Materi Yang Diskusikan:		

CS Dipindai dengan CamScanner

2024

Konsultasi

PEMBIMBING II

NAMA PEMBIMBING II
(Nita Limmi Klatrat)



PRODI SARJANA KEPENDIDIKAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIPA

Hari	Kamis	Tanda
Tanggal	24/8/2024	Tangan/Paraf Pembimbing II
Materi Yang Diskusikan: Bab 1 - 14		
Catatan Pembimbing: - Analisis tugas pokok - Sistematika umum - Definisi program - dan penutupan		
Materi Yang Diskusikan:		
Hari	Senin	Tanda
Tanggal	2/9/2024	Tangan/Paraf Pembimbing II
Materi Yang Diskusikan: Bab 1 - 14		
Catatan Pembimbing: - format format - dan format		
Materi Yang Diskusikan:		

CS Dipindai dengan CamScanner

Hari	: Jumat	Tanda Tangan/Paraf Pembimbing II
Tanggal	: 13/9/2024	
Materi Yang Diskusikan:	Bab 1-10	N.H.
Catatan Pembimbing:	- Gambar diperbaiki	
<hr/>		
Hari	: Sabtu	Tanda Tangan/Paraf Pembimbing II
Tanggal	: 17/9/2024	
Materi Yang Diskusikan:	Bab 1-10	N.H.
Catatan Pembimbing:	Ace	

*Konsultasi minimal 3 kali setiap pembimbing

Hari	: Rabu	Tanda Tangan/Paraf Pembimbing II
Tanggal	: 22/1/2025	
Materi Yang Diskusikan:	Bab 1-6	N.H.
Catatan Pembimbing:	Ace	
<hr/>		
Hari	:	Tanda Tangan/Paraf Pembimbing I
Tanggal	:	
Materi Yang Diskusikan:		
Catatan Pembimbing:		

*Konsultasi minimal 3 kali setiap pembimbing

Lampiran 6 : Kuesioner Penelitian

KUESIONER

KUESIONER PENELITIAN PENGARUH SENAM IBU HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI TPMB H NANI NUR CAHYANI

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia :

Alamat :

Nomor Telepon/HP :

Kehamilan ke :

Riwayat Kehamilan : Normal (..... kali), Abortus (..... kali), Prematur
(..... kali), KET (..... kali)

HPHT (Hari Pertama Haid Terakhir)/ :

Usia Kehamilan

Tinggi Badan :

Berat Badan Sebelum hamil :

Berat Badan saat ini :

Pendidikan terakhir :

Pekerjaan :

1. Apakah anda melakukan senam hamil selama kehamilan?

a. Iya

b. Tidak

2. Jika Iya, berapa kali anda melakukan senam hamil dan pada saat usia
kehamilan berapa?

Jawab:

3. Jika tidak, Olahraga lain apa yang anda lakukan?

Jawab:

4. Apakah anda mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan?

- a. Iya
 - b. Tidak
5. Jika Iya, Sejak kapan anda mengalami nyeri punggung bawah pada masa kehamilan?
6. Apakah saat ini anda merasakan nyeri pada punggung bawah?
- a. Iya
 - b. Tidak

Lampiran 7 : Master Tabel

NO	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Senam hamil	Nyeri punggung
1	<20 tahun	SMA	IRT	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
2	<20 tahun	SMA	IRT	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
3	<20 tahun	SMA	IRT	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
4	20-35 tahun	SMA	IRT	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
5	20-35 tahun	SMA	PNS	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
6	20-35 tahun	SMA	Wiraswasta	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
7	20-35 tahun	SMA	Wiraswasta	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
8	20-35 tahun	SMA	PNS	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
9	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
10	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
11	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
12	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
13	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
14	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	Wirausaha	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
15	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	Wirausaha	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
16	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	Wirausaha	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
17	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	Wirausaha	Mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
18	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	Wirausaha	Mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
19	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	Wirausaha	Mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
20	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	Wirausaha	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
21	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
22	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
23	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
24	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
25	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
26	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
27	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
28	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
29	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
30	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
31	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
32	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
33	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
34	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
35	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
36	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
37	20-35 tahun	SMA	IRT	Tidak mengikuti senam hamil	Nyeri punggung
38	20-35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Tidak mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
39	>35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Tidak mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung
40	>35 tahun	Perguruan Tinggi	PNS	Tidak mengikuti senam hamil	Tidak nyeri punggung

Keterangan:

Usia

- 1: < 20 tahun
- 2: <20-35 tahun
- 3: > 35 tahun

Pendidikan

- 1: SMP
- 2: SMA
- 3: Perguruan tinggi

Pekerjaan

- 1: IRT
- 2: PNS
- 3: Wirausaha
- 4: Wiraswasta

Senam hamil

- 1: Mengikuti senam hamil
- 2: Tidak mengikuti senam hamil

Nyeri punggung

- 1: Nyeri punggung
- 2: Tidak nyeri punggung

Lampiran 8 : Hasil Uji Output SPSS

LEMBAR REKOMENDASI TIM ANALISIS DATA

A. IDENTITAS PENELITI

1.	NAMA	: Nur Winanda Nawir
2.	NIM	: 202107031
3.	PROGRAM STUDI	: S1 Kebidanan
4.	JUDUL PENELITIAN	: Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj. Nani, Nur Cahyani Tahun 2024

B. SARAN TIM ANALISIS DATA

1	Kesesuaian Judul Penelitian dengan Analisis Data	: Sudah sesuai
2	Kesesuaian Tujuan Penelitian dengan Analisis Data	: Tujuan khusus yang pertama belum sesuai, sebaiknya mengetahui persentase karakteristik ibu hamil
3	Kesesuaian Defenisi Operasional dan Kriteria Objektif dengan Analisis Data	: Sudah sesuai
4	Kesesuaian Kerangka Konsep dengan Analisis Data	: Sudah sesuai
5	Saran Lainnya	Sebaiknya Kesimpulan disusun sesuai dengan tujuan khusus

Tim Analisis Data


NIDN. 001117103

Dy

Your temporary usage period for IBM SPSS Statistics will expire in 3997 days.

```
NEW FILE.  
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.  
FREQUENCIES VARIABLES=Usia Pendidikan Pekerjaan Senam_Hamil Nyeri_Punggung  
/STATISTICS=MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN  
/ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

[DataSet1]

Statistics

		Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Senam_Hamil	Nyeri_Punggung
N	Valid	40	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0	0

Frequency Table

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20 tahun	3	7.5	7.5	7.5
	>35 tahun	2	5.0	5.0	12.5
	20-35 tahun	35	87.5	87.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perguruan Tinggi	15	37.5	37.5	37.5
	SMA	25	62.5	62.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Handwritten signature

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	21	52.5	52.5	52.5
	PNS	10	25.0	25.0	77.5
	Wiraswasta	2	5.0	5.0	82.5
	Wirasaha	7	17.5	17.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Senam_Hamil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mengikuti senam hamil	19	47.5	47.5	47.5
	Tidak mengikuti senam hamil	21	52.5	52.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Nyeri_Punggung

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri punggung	20	50.0	50.0	50.0
	Tidak nyeri punggung	20	50.0	50.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

CROSSTABS

```

/TABLES=Senam_Hamil BY Nyeri_Punggung
/FORMAT=AVALUE TABLES
/STATISTICS=CHISQ
/CELLS=COUNT EXPECTED ROW
/COUNT ROUND CELL.
  
```

Crosstabs

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Senam_Hamil * Nyeri_Punggung	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%

Lampiran 9 : Hasil Uji Turnitin Sebelum Dan Sesudah



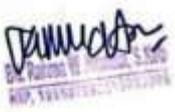
YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA



KAMPUS: JL. GARUDA NO. 3-AD MAKASSAR KODE POS 90125
Tlp 0411-857-836 / 0852-4157-5557

LEMBAR UJI TURNITIN

NAMA : Nur. Winaneta. Nawir
NIM : 202107031
PRODI : S1 Kebidanan

NO	TANGGAL PENGAJUAN	HASIL UJI (%)	PARAF LPPM
1	5 Februari 2025	26 %	 Nur. Winaneta. Nawir, S.Si NIP. 199001010010000000
2			
3			
4			
5			

Rahma Winahyu Jannata

NUR WINANDA NAWIR_202107031

TURNTIN ID
S1 KEBIDANAN
LL DIKTI EK Turnitin Consortium Part V

Document Details

Submission ID	47 Pages
tracoid::13146359938	6,092 Words
Submission Date	34,130 Characters
Feb 5, 2025, 10:27 AM GMT+8	
Download Date	
Feb 5, 2025, 10:48 AM GMT+8	
File Name	
NUR_WINANDA_NAWIR_202107031.docx	
File Size	
1.6 MB	

26% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Exclusions

- 1 Excluded Source

Top Sources

- 34%  Internet sources
- 14%  Publications
- 34%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Lampiran 10 : Undangan Proposal Dan Hasil



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA

KAMPUS: JL. GARUDA NO. 3-AD MAKASSAR KODE POS 90125
Tlp 0411-857-836 / 0852-4157-5557



Makassar, 22 Januari 2025

Nomor : B/061/S1-BID/II/2025
Klarifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Undangan Ujian Skripsi

Kepada

Yth. 1. Basuki Rahmat MS, S.Kom., MM
2. Bdn. Kiki Riskianti N, S.ST., M.Keb
3. Bdn. Nur Ummul Khaerat, S.ST., M.Keb

di

Tempat

1. Berdasarkan Kalender Akademik Prodi Sarjana Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hsn T.A. 2024/2025 tentang pelaksanaan ujian laporan tugas akhir tahun 2024

2. Sehubungan dengan dasar tersebut di atas, dimohon kepada pembimbing dan penguji untuk menghadiri ujian laporan tugas akhir mahasiswa a.n. **Nur Winanda Nawir NIM 202107031** Prodi Sarjana Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hsn, yang akan dilaksanakan pada :

Hari/tanggal : Jum'at, 24 Januari 2025
Pukul : 14.00 Wita
Tempat : Mini Hospital
Judul KTI : "PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB HJ. A. NANI NURCAHYANI, S.ST"

3. Demikian mohon dimaklumi.

a.n. Rektor
Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia
Kesdam XIV/Hasanuddin
Kaprosdi Sarana Kebidanan,

Bdn. Damiani, S.ST., M.Kes., M.Keb
NIDN. 0905029002

Tembusan :

1. Kakesdam XIV/Hsn (Sbg. Lap)
2. Ketua YWBKH Perwakilan Sulawesi
3. Wakil Rektor I dan II IIK Pelamonia
4. Arsip

Lampiran 11 : Lembar Revisi Proposal Dan Hasil



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA



KAMPUS: JL. GARUDA NO. 3-AD MAKASSAR KODE POS 90125
 Tlp 0411-857-836 / 0852-4157-5557

LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Nur Winanda Nawir
 N I M : 202107031
 Hari/Tanggal : Selasa/ 24 September 2024
 Nama Penguji I : Basuki Rahmat MS, S.KOM.,M.M
 Judul : PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG
 PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB HJ. NANI NURCAHYANI
 TAHUN 2024

No.	Halaman	Aspek Yang Diperbaiki	Penguji	
			Tanggal disetujui	Paraf
1.		Alat ukur nyeri Culgo 1 for 26 pilih.		<i>[Signature]</i>
2.		Perbaiki metode penelitian.		<i>[Signature]</i>
3.		Perbaiki daftar pustaka.		<i>[Signature]</i>
4.		Bahasa Inggris & tulis ulang		<i>[Signature]</i>

Makassar,20.....

Mengetahui,
 Kaprodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
 Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia

[Signature]

Darmiati, S.ST., M.Kes., M.Keb
 NIDN. 0905029002



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA



KAMPUS: JL. GARUDA NO. 3-AD MAKASSAR KODE POS 90125
 Tlp 0411-857-836 / 0852-4157-5557

LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Nur Winanda Nawir
 N I M : 202107031
 Hari/Tanggal : Selasa/ 24 September 2024
 Nama Penguji II : Nur Ummul Khaerat, S.ST.,M.Keb
 Judul : PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG
 PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB HJ. NANI NURCAHYANI
 TAHUN 2024

No.	Halaman	Aspek Yang Diperbaiki	Penguji	
			Tanggal disetujui	Paraf
		Perbaiki font/covernya	2-12-24	<i>[Signature]</i>
		tambahkan tujuan pustaka	2-12-24	<i>[Signature]</i>

Makassar,20.....

Mengetahui,
 Kaprodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
 Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia

[Signature]

Darmiati, S.ST., M.Kes., M.Keb
 NIDN. 0905029002

Lampiran 12 : Persetujuan Ujian Proposal Dan Hasil



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA

KAMPUS: JL. GARUDA NO. 3-AD MAKASSAR KODE POS 90125
Tlp 0411-857-836 / 0852-4167-5557



LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN PROPOSAL TUGAS AKHIR

Laporan tugas akhir ini disusun oleh **NUR WINANDA NAWIR** NIM **202107031** dengan judul "PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB HJ. NANI NURCAHYANI TAHUN 2024" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Pembimbing Utama

Kiki Riskianti Nanda, S.ST.,M.Keb
NIDN. 0913079304

Pembimbing Pendamping

Nur Ummul Khaerat, S.ST.,M.Keb
NIDN. 0916119503

Makassar, 18 September 2024

Mengetahui,
Kaprodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia

Darmiati, S.ST., M.Kes., M.Keb
NIDN. 0905029002



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA



KAMPUS: JL. GARUDA NO. 3-AD MAKASSAR KODE POS 90125
Tlp 0411-857-636 / 0852-4157-5557

LEMBAR PERSETUJUAN
UJIAN HASIL

Laporan tugas akhir ini disusun oleh NUR WINANDA NAWIR NIM 202107031 dengan judul * Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani. S.ST* telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Makassar, 22 Januari 2025

Pembimbing Utama

Bdn. Kiki Riskianti Nanda, S.ST., M.Keb
NIDN. 0913079304

Pembimbing Pendamping

Bdn. Nur Ummul Khairat, S.Tr.Keb., M.Keb
NIDN. 0916119503

Mengetahui,
Kaprod Sarjana Kebidanan
Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia

Bdn. Darmiati, S.ST., M.Kes., M.Keb
NIDN. 0905029002

Lampiran 13 : Surat Keaslian Skripsi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

yang bertanda tangan dibawah ini :

nama : Nur Winanda Nawir
Nim : 202107031
Prodi : Sarjana Kebidanan IIK Pelamonia
Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj. Nani, Nur
Cahyani Tahun 2024

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir (Skripsi) dengan judul diatas secara keseluruhan merupakan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan adalah murni karya penulis sendiri kecuali bagian-bagian yang dirujuk sebagai sumber pustaka sesuai dengan panduan penulisan yang berlaku dan jika terdapat karya orang lain, saya telah mencantumkan sumber yang jelas.

Apabila dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari kampus.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun, atas perhatiannya diucapkan terimakasih

Makassar, 17 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,


Nur Winanda Nawir

Lampiran 14 : Surat Pernyataan Bebas Plagiasi

Lampiran 14 : Surat Pernyataan Bebas Plagiasi

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

yang bertanda tangan dibawah ini :

nama : Nur Winanda Nawir
Nim : 202107031
Prodi : Sarjana Kebidanan IIK Pelamonia
Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj. Nani, Nur
Cahyani Tahun 2024

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir (Skripsi) ini secara keseluruhan adalah murni karya saya sendiri dan bukan plagiasi sebagian atau keseluruhan dari karya orang lain, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sebagai sumber pustaka sesuai dengan aturan penulisan yang berlaku.

Apabila dikemudian hari saya terbukti bahwa karya saya ini merupakan plagiasi karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi akademik dari kampus.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun, atas perhatiannya diucapkan terimakasih

Makassar, 17 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,


Nur Winanda Nawir

Lampiran 15 : Persyaratan Ujian Proposal Dan Hasil



LEMBAR PERSYARATAN UJIAN PROPOSAL
 MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
 INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA MAKASSAR
 TAHUN AKADEMIK 2023/2024

NAMA : Nur Winanda Nurwa
 NIM : 202107031
 KELAS : A.21

NO.	PERSYARATAN	TANGGAL	TANDA TANGAN
1.	Bebas Laporan Praktik Klinik (Prodi)	18/09/2024	
2.	Bebas Administrasi Keuangan (Bagian Keuangan)	30 Agustus 2024	
3.	Keikutsertaan Ujian Proposal minimal 3 kali, dalam/luar Prodi (Prodi)	12.09.2024	

Makassar,20.....

Mengetahui,
 Kaprodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
 Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia

Darmiati, S.S.T., M.Kes., M.Keb
 NIDN. 0905029002



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA



KAMPUS: JL. GARUDA NO. 3-AD MAKASSAR KODE POS 90126
 Tlp 0411-857-836 / 0852-4157-5557

LEMBAR PERSYARATAN UJIAN HASIL
MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

NAMA : Mur. Wimarla. Naur
 NIM : 202107031
 KELAS : A 21
 TAHUN AKADEMIK : 2024/2024

NO.	PERSYARATAN	TANGGAL	TANDA TANGAN & STEMPEL
1.	Bebas Laporan Praktik Klinik (Prodi)	9/12/2024	
2.	Bebas Administrasi Keuangan (Bagian Keuangan)	22/10/2025	
3.	Bebas Akademik Nilai Semester I - VI (Bagian Akademik)	9/12/2024	
4.	Bebas Perpustakaan (Kepala Perpustakaan)	9/12/2024	
5.	Bebas Laboratorium (Kepala Lab. Kebidanan)	9/12/2024	
6.	Bebas Turnitin (Bagian LPPM)	14/10/25	
7.	Keikutsertaan Ujian Proposal minimal 5 kali dan Ujian Hasil minimal 3 kali, dalam/luar Prodi (Prodi)	22/1/2025	

Telah diperiksa dan dapat melanjutkan ke tahap selanjutnya

Tanggal : 22/1/25

Pemeriksa

Ayatullah Hamza

Makassar,20.....

Mengetahui,
 Kaprodi Sarjana Kebidanan
 Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia

Bdn. Darmiati, S.ST., M.Kes., M.Keb
 NIDN. 0905029002

Lampiran 16 : Kontrak Waktu Ujian Proposal Dan Hasil



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA

KAMPUS: JL. GARUDA NO. 3-AD MAKASSAR KODE POS 90125
Tlp 0411-857-836 / 0852-4157-5557



LEMBAR PERSETUJUAN
PELAKSANAAN UJIAN SEMINAR PROPOSAL TUGAS AKHIR
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
TAHUN AKADEMIK 2023/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku Dewan Penguji menyetujui pelaksanaan ujian Seminar Proposal Tugas Akhir mahasiswa:

Nama : Nur Winanda Nawir
NIM : 202107031
Judul : PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB HJ. NANI NURCAHYANI TAHUN 2024

Jabatan Dewan Penguji	Nama Dewan Penguji	Tanggal dan Waktu Persetujuan	Tanda Tangan
1. Pembimbing I / Moderator	Kiki Riskianti Nanda, S.ST.,M.Keb	29/09/2024 13-00	
2. Penguji I	Basuki Rahmat MS, S.KOM.,M.M	29/09/2024 13.00	
3. Penguji II	Nur Ummul Khaerati, S.ST.,M.Keb	29/09/2024 13-00	

Makassar,20.....

Mengetahui,
Kaprosdi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia

Darmiati, S.ST., M.Kes., M.Keb
NIDN.0905029002



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA



KAMPUS: JL. GARUDA NO. 3-AD MAKASSAR KODE POS 90125
Tlp 0411-857-836 / 0852-4157-5557

LEMBAR PERSETUJUAN KONTRAK WAKTU
PELAKSANAAN UJIAN SEMINAR HASIL TUGAS AKHIR
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
TAHUN AKADEMIK 2024/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku Dewan Penguji menyetujui pelaksanaan ujian

Seminar Hasil Tugas Akhir mahasiswa:

Nama : Nur Winanda Nawir

NIM : 202107031

Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester

III Di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani. S.ST

Jabatan Dewan Penguji	Nama Dewan Penguji	Tanggal dan Waktu Persetujuan	Tanda Tangan
1. Pembimbing I / Moderator	Bdn. Kiki Riskianti Nanda, S.ST.,M.Keb	Jumat, 21/1/2025	
2. Penguji I	Basuki Rahmat MS, S.kom., Mm	Jumat, 21/1/2025 19.00	
3. Penguji II	Bdn. Nur Ummul Khairat, S.Tr.Keb., M.Keb	Jumat, 21/1/2025	

Makassar, Desember 2024

Mengetahui,
Kaprosdi Sarjana Kebidanan
Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia

Bdn. Darmiati, S.ST., M.Kes., M.Keb
NIDN. 0905029002

Lampiran 17 : Dokumentasi

DOKUMENTASI



