

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI TPMB HUSNIYATI
KOTA PALEMBANG TAHUN 2025**



**AMI LUTIPA TRISELA
PO7124224280**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN PRODI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI TPMB HUSNIYATI
KOTA PALEMBANG TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



**AMI LUTIPA TRISELA
PO7124224280**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN PRODI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses yang diawali dengan pertemuan sel ovum dan sel sperma di dalam uterus tepatnya di tuba fallopi. Setelah itu terjadi proses konsepsi dan terjadi nidasi, kemudian terjadi implantasi pada dinding uterus tepatnya pada lapisan endometrium yang terjadi pada hari keenam dan ketujuh setelah konsepsi (Armeyanti et al., 2023).

Salah satu perubahan fisiologis yang tampak pada ibu hamil yaitu perubahan muskuloskeletal, dimana terjadi perubahan postur tubuh, yaitu berupa *lordosis*. *Lordosis* merupakan penekanan tulang belakang ke arah servikal dan lumbal melebihi batas fisiologis. Seiring dengan bertambahnya berat badan karena perkembangan janin, maka struktur ligamen dan otot tulang bagian tengah dan bawah mendapat tekanan berat dan semakin *lordosis*, akibatnya nyeri punggung bawah biasanya berasal dari *sacroiliaca* atau *lumbal* (Octavia et al., 2020).

Nyeri pada bagian bawah punggung karena kehamilan adalah kondisi medis yang ditandai oleh tidak nyaman di bagian belakang tubuh, Mulai dari tulang rusuk terakhir hingga bagian belakang atau lubang dubur, yang dipengaruhi oleh hormon. Gangguan pada komponen utama dari struktur penyangga yang menghasilkan penurunan kemampuan otot untuk meregang dan berkontraksi disebabkan oleh gangguan pada substansi dasar dan jaringan ikat. Rasa nyeri di bagian punggung saat sedang hamil juga dapat disebabkan oleh faktor mekanis

yang memengaruhi lengkung tulang belakang akibat perubahan posisi tubuh dan beban tambahan selama masa kehamilan (Safitri et al., 2022).

Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan gejala paling banyak yang mempengaruhi 24% hingga 90% wanita di seluruh dunia (Carvalho et al., 2020). Menurut data WHO Prevalensi nyeri punggung bawah saat kehamilan di Australia dilaporkan sebanyak 70%. Menurut Data Statistik Indonesia jumlah ibu hamil per tahun 2023 sebanyak 6.439 Jiwa dan terdapat 4.378 (68 %) yang mengalami nyeri punggung bawah saat kehamilan.

Berdasarkan hasil data Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022, tercatat 7.476 kasus nyeri punggung bawah yang terjadi pada ibu hamil trimester II dan III. Angka kejadian ini menunjukkan adanya penurunan signifikan dibandingkan dengan tahun sebelumnya dalam hal kasus nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Berdasarkan data pada tahun 2024 adapun jumlah ibu hamil di PMB Husniyati berjumlah 980 jiwa dan terdapat 440 (50%) yang mengalami nyeri punggung bawah saat kehamilan (Data PMB Husniyati, 2024).

Upaya mengatasi nyeri punggung bawah termasuklah berolahraga atau senam hamil. Latihan yang dilakukan harus baik, tepat, terukur dan teratur. Olah raga diawali dengan latihan pemanasan, peregangan dan relaksasi, mirip dengan senam prenatal yaitu olah raga saat hamil. Senam saat hamil merupakan salah satu terapi gerakan ibu hamil untuk Menyiapkan tubuh dan pikiran dengan baik. Bergerak aktif ketika sedang mengandung juga bisa bertujuan mengurangi rasa sakit di bagian belakang bagi ibu yang sedang mengandung. (Safitri, et al., 2022)

Hasil penelitian yang telah dilakukan Firdayani et al., 2019 di Jombang menunjukkan sebelum dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) sebanyak 19 responden (54,3%), sedangkan setelah dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 22 responden (62,9%).

Hasil dari penelitian yang dilakukan Simanullang et al., (2025) di Medan lebih dari separuh responden melaporkan nyeri pinggang dengan skala 3 (sangat nyeri). Sebagian besar responden melaporkan nyeri punggung berkurang, sebanyak 7 responden melaporkan tidak nyeri. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah senam hamil memberi manfaat, keuntungan senam hamil selama kehamilan terlebih masa kehamilan Trimester III yang memberikan dampak sangat baik sehingga ibu merasakan kenyamanan dan penurunan keluhan-keluhan selama kehamilan seperti nyeri punggung bawah khususnya.

Hasil dari penelitian (Wilda et al., 2023) terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil dengan nilai signifikan.

Pemerintah mempunyai program kelas ibu hamil yang dimana terdapat program senam hamil yang bisa diikuti ibu hamil secara gratis (Rinata et al., 2018 dalam Rahayu et al., 2024)

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di TPMB Husniyati.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah ada Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Husniyati Kota Palembang Tahun 2025?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk diketahuinya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di TPMB Husniyati Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya tingkat nyeri punggung bawah sebelum dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III di TPMB Husniyati Tahun 2025.
- b. Diketahuinya tingkat nyeri punggung bawah setelah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III di TPMB Husniyati Tahun 2025.
- c. Diketahuinya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di TPMB Husniyati Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ibu Hamil

Menambah informasi dan ilmu tentang pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dapat mengatasi keluhan kehamilan terutama dalam mengurangi nyeri punggung bawah dengan senam hamil.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Bidan dapat memanfaatkan penelitian ini untuk perencanaan dan pengembangan pelayanan kesehatan dan upaya untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan khususnya dengan senam hamil untuk mengurangi keluhan pada ibu hamil di PMB Husniyati.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat menambah pengetahuan serta sebagai sarana dalam mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama menempuh Pendidikan.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa kebidanan serta dapat dijadikan *evidence-based* kebidanan dalam materi kuliah di Poltekkes Kemenkes Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- A. M. Octavia ve R. Ruliati, “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III”, J. Kebidanan, 2020.
- Adiputra, I. M. S., & dkk. (2021). Metodologi penelitian kesehatan (R. Watrianthos (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Agustin, Y., Pratiwi, S. D., & Astuti, T. (2020). Hubungan paritas dengan kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 215–220.
- Ahyar, H., Sukmana, D. J., & Andriani, H. (2020). Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif (H. Abadi (ed.); Issue April). CV. Pustaka Ilmu.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period (Committee Opinion No. 804). *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), e178–e188.
- Andersen, L., & Kehlet, H. (2011). Analgesic treatment strategies in acute pain management. *British Journal of Anaesthesia*, 107(1), 59–68.
- Arikunto, S. (2018). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Cetak 14). Jakarta: Rineka Cipta.
- 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>.
- Artal, R., & O’Toole, M. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1), 6–12.
- Bijur, P. E., Latimer, C. T., & Gallagher, E. J. (2003). Validation of a verbally administered numerical rating scale of acute pain for use in the emergency department. *Academic Emergency Medicine*, 10(4), 390–392.
- Carvalho, A. P. F., Dufresne, S. S., Oliveira, M. R. de, Beraldo, F. K. S., Souza, P. E. A. de, Silva, R. S. da, Dubois, M., Dallaire, M., Ngomo, S., & Jr, R. A. da S. (2020). *Pregnant and non-pregnant women and low back pain-related differences on postural control measures during different balance tasks*. *Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal*, 1–7.
- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan (A. C.

Aditya (ed.)). Penerbit ANDI.

- Hakiki, I.N. 2015. Efektivitas Terapi Air Hangat terhadap Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan. Diakses pada tanggal 15 Desember 2019.
- Handayani, R. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. Puskesmas Karanganyar
- Hatijar, Saleh, I. S., & Yanti, L. C. (2020). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. In M. K. Muh. Yunus, S.Sos. (Ed.), CV. Cahaya Bintang Cermelang <https://doi:10.35874/jib.v9i2.572>.
- Hjermstad, M. J., et al. (2011). Studies comparing Numerical Rating Scales, Verbal Rating Scales, and Visual Analogue Scales for pain intensity: A systematic literature review. *Journal of Pain and Symptom Management*, 41(6), 1073–1093.
- Isnawati. (2019). Hubungan Paritas dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. Puskesmas Lempake.
- Janah, S. ayu nur, Kesumadewi, T., & Dewi, Ni. R. (2023). Penerapan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3), 584-592.
- Juita, K. E., Puspita, R., & Lestari, Y. (2024). Pengaruh senam hamil dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(8), 1622–1630.
- Jurnal, H., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Medan, M. H. (2023). Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022 *Surati Basaria Manurung*. 3(1).
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu, Kota Jambi, tahun 2019. *Gorontalo Journal of Health and Science Community*, 3(2), 40–45.
- Mandailina, V., Pramita, D., Syaharuddin, S., Ibrahim, I., Nurmiwati, N., & Abdillah, A. (2022). Uji hipotesis menggunakan software JASP sebagai upaya peningkatan kemampuan teknik analisa data pada riset mahasiswa. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(2), 512-519.
- Manyozo, S. D., Nesto, T., & Muula, A. S. (2019). *Low back pain during*

pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. Malawi Medical Journal, 3/(March), 71-76. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4314/mmj.v31i11.12>

- Nurlela. (2020). Hubungan Usia dan Paritas dengan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. Puskesmas Teluk Betung.
- Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar 1 Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10.
- Putri, D. A., et al. (2021). Hubungan Paritas dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. Puskesmas Telaga Langsat.
- Rafika. 2018. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. Diakses pada tanggal 10 Desember 2019.
- Rahayu, D. T., & Rizki, T. A. Senam Hamil Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Ilmu Kesehatan (ILKES)*, vol, 15, 9-18.
- Rejeki, S. (2020). Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (E. Yuliyanto (ed.)). *Unimus Press*.
- Rejeki, S.T. & Fitriani, Y. 2019. Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijb/article/view/756>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2019.
- Resmi, D.C., dkk. 2017. Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/view/56>. Diakses pada tanggal 25 Oktober 2019.
- Rosyida Halim, P.A, 2020. Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil pada Usia Kehamilan 13 sampai 30 Minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Batu dan Puskesmas Junrejo
- Rulianti. (2019). Penanganan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Studi Di Pmb Lilis Suryawati SST., M. Kes Kabupaten Jombang. *Kesehatan STIKES Bahrul Olum*, 4(1), 11-20.
- Safitri R, D. D., 2022. Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Edu Musda J*, 6 (1), p. 54.
- Simanullang, E., Pintu Air Jl Ps VIII NoKel, J. I., Bekala, K., & Medan Johor, K.

- (2025). Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Birem Bayuen Aceh Timur Tahun 2024. 2, 103–110. <https://doi.org/10.62383/ikg.v2i1.1272>
- Sjahmien, L. (2019). Hubungan Aktivitas Ibu Hamil dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 120–125.
- Suryani, & Umami, A. N. (2019). Pengaruh Penggunaan Kinesio Tapping terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 11-23. <https://doi.org/https://doi.org/10.52236/ih.v7i2.147>
- Susanti, & Ulpawati. (2022). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil. *Gastronomia Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5-24.
- Suwondo, B. S., Meliala, L., & Sudadi. (2017). Buku Ajar Nyeri (B. S. S. L. M. Sudadi (ed.)). Indonesia Pain Society.
- Suyani, & Umami, A. N. (2019). Pengaruh penggunaan kinesio tapping terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 11–18.
- Wahyudi, A. S., & Wahid, A. (2020). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Walyani, E. S. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Pustaka Baru Press. Watrianthos (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Winkjosastro, H. (2009). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wulandari, E. (2024.). BUKU *PRENATAL PHYSICAL EXERCISE* (Latihan Fisik yang dilakukan selama Kehamilan).