

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN SENAM HAMIL PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III**

SKRIPSI



**Oleh:
LAILATUN NIKMAH LINDA WARDANI
NIM. 22104129**

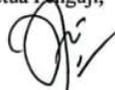
**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Lailatun Nikmah Linda Wardani
Nim : 22104129
Hari,Tanggal : Senin, 24 juni 2024
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji,



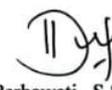
Yuni Handayani, S. ST.,MM.,M.Kes
NIDN: 0704068402

Penguji Anggota I



Melati Puspita Sari, S.ST., M.Keb
NIDN. 0726078802

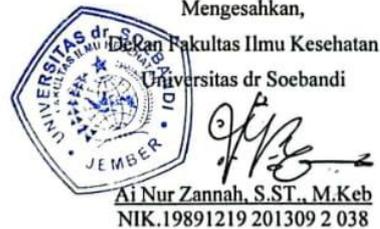
Penguji Anggota II



Dinar Perbawati, S.ST., M.Kes
NIDN. 0709059105

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIK.19891219 201309 2 038

**Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum Dan Sesudah
Diberikan Senam Hamil Pada Ibu Hamil
Trimester III**

***Differences in Back Pain Before and After Giving Pregnancy
Exercises to Pregnant Women Third trimester***

Lailatun Nikmah Linda Wardani 1* Melati Puspita Sari, S.ST 2., M.Keb* Dinar Perbawati, S.ST., M.Kes 3*

¹Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, email info@uds.ac.id

²Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, email melati@uds.ac.id

³Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, email
dinarperbawatifw@gmail.com

*Korespondensi Penulis : lindawardani8@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Keluhan timbulnya rasa nyeri pada punggung ibu hamil merupakan suatu ketidaknyamanan yang muncul pada ibu hamil di TM III. Rasa nyeri yang muncul pada punggung adalah kejadian fisiologis yang sering terjadi pada ibu hamil namun apabila tidak segera ditindak lanjuti akan menjadi suatu masalah yang patologis. Salah satu cara untuk menangani masalah nyeri dibagian punggung tersebut yaitu dengan memberikan intervensi senam hamil, dimana senam hamil dilakukan paling sedikit 3 kali selama masa kehamilan. **Tujuan:** Untuk menganalisis perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan senam hamil pada ibu hamil Trimester III di Polindes Plerean Kecamatan Sumberjambe. **Metode:** Dalam penelitian ini metode yang digunakan yaitu kuantitatif quasy eksperimen dengan rancangan one group pre test and post test. Populasi: populasinya yaitu semua ibu hamil primigravida TM III sebanyak 27 responden dengan besaran sampel 12 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung TM III yang pemilihannya menggunakan teknik *accidental sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah *uji non parametric wilcoxon*. **Hasil :** Hasil yang didapatkan dengan menggunakan uji non parametric Wilcoxon dengan SPSS 27 diperoleh nilai $p\text{-value} = 0.014 \leq \alpha = 0,05$ sehingga H1 diterima H0 ditolak yang artinya ada perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan senam hamil pada ibu hamil trimester III. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan signifikan tingkatan rasa nyeri pada punggung ibu hamil antara sebelum pemberian intervensi dan setelah pemberian intervensi senam hamil. Bagi ibu hamil khususnya primigravida yang memasuki Trimester III diharapkan untuk melakukan senam hamil minimal 3 kali selama kehamilan.

Kata Kunci: Senam Hamil; Nyeri Punggung; Ibu Hamil