

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., Alfianti, U., & Utami, K. (2024). *Literasi Kesehatan Terhadap Penerapan Pola Makan 3J Pasien Diabetes Melitus*. 4(2), 57–64.
- Alifah, N. K. (2022). Penerapan Senam Hamil untuk Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Hal. 149.
- Al Umamanir, F. I., & Kiki Megasari, K. M. (2023). Senam Hamil Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jubida*, 1(2), 93–100. <https://doi.org/10.58794/Jubida.V1i2.182>
- 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>
- Ani N, W (2023). *Pengaruh Senam Ibu Hamil Dengan Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*.
- Atiqoh, R. N. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebihan Dalam Kehamilan)*. One Peach Media.
- Danianti, D. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan: Panduan Prkatis Kebidanan*. PT Green Pustaka Indonesia.
- Delima M, D. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III*.
- Fitri, S. (2022). Asuhan Keperwatan Pemenuhan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Terapi Sujok. *Stikes Sapta Bakti*, 1–113.
- Fitriani, A. (2022). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan* (T. M. Group (ed.)). PT Mahakarya Citra Utama Group.
- Halim, P. A. R. (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. *Studi Pendidikan Dokter*, 1. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/20450>
- Kurniasih, U. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1004–1010.
- Lestari. (2023). *Model-Model Pembelajaran Untuk Kurikulum Merdeka Di Era Society*. Nila Cakra.
- Lingga, R. T. (2024). *Asuhan Keperawatan Ibu Hamil*. Selat Media.
- Manuaba. (2019). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana Untuk*

Pendidikan Bidan. EGC.

Mustamu, A. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Metodologi Keperawatan*. NEM.

Manuaba. (2019). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Egc

Ningsih, R. (2019). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Kehamilan*.

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. [Http://Digilid.Unisayogya.Ac.Id](http://Digilid.Unisayogya.Ac.Id)

Nur'aini, F., Avianty, I., & Prastia, T. N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tegal Gundil Bogor tahun 2020. *Promotor*, 4(3), 219. doi: 10.32832/pro.v4i3.5589.

Pola, H., Orang, A., Dengan, T. U. A., Anak, S., Berdasarkan, D., & Review, S. (2024). *Midwifery And Public J Health Journal SYSTEMATIC REVIEW*. 4(1).

Pratiwi AM, Fatimah. (2019) *Patologi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press;. 155, 158, 183

Putri, T. S., & Wijayanti, K. (2024). *Penerapan Senam Hamil Trimester 3 Pada Ny . A Dengan Nyeri Akut (Nyeri Punggung)*. 04(01), 65–72. <https://doi.org/10.31603/Bnur.9647>

Rahayu, R., Wandini, R., Wardiyah, A., Trismiyana, E., Keswara, U. R., & Rilyani, R. (2023). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 177–184. <https://doi.org/10.33024/Jpm.V5i1.10291>

Rizky Yulia Efendi, N., Selvi Yanti, J., Suci Hakameri, C., & Artikel Abstrak, H. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trimester Iii Di Pmbnita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 275 *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2, 279. <https://jom.hip.ac.id/index.php/jkt>

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. [Http://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/384](http://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/384)

Sulastri. (2024). *Konsep Fisiologis Keperawatan Maternitas*. cetakan 1.

- Syalfina, A. D., Sari Priyanti, & Dian Irawati. (2022). Studi Kasus: Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(1), 36–42. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i1.1061>
- Wirda, W., & Ernawati, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Pa'Rappunganta Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. *Journal Of Islamic Nursing*, 5(1), 68. <https://doi.org/10.24252/Join.V5i1.13992>
- Yanti, D. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. PT Green Pustaka Indonesia.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat Survey Awal

**Kemenkes
Poltekkes Medan**

Kementerian Kesehatan
Direktorat Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
▲ Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368631
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS
NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 655/2025

Yth. : Kepala Klinik Niar Patumbak
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 17 April 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun KIAN di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Trerswi Dolok Saribu	P07120624067	Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung di Wilayah Klinik Niar Patumbak

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Amilia Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 7703162002122001


Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 2

Surat Balasan Survey Awal

 **KLINIK PRATAMA NIAR**
Dusun V Desa Marindal II
Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang

No : 06 / KPN / V / 2025
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan Balasan Survey Awal Penelitian

Kepada:
Yth. Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan


Berdasarkan surat saudara nomor : KH.03.01/F.XXII.11/655.c/2025 Pada Tanggal 17 April 2025 perihal izin penelitian di Klinik Pratama Niar. Maka dengan ini kami sampaikan bahwa Ibu Klinik Pratama Niar menyatakan Mahasiswa berikut :

Nama : Trerswi Dolok Saribu
Nim : P07120624067
Prodi : Profesi Ners
Judul KIAN : Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di Klinik Niar Patumbak

Berkenan dengan hal diatas, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa tersebut yang namanya diatas diterima untuk melaksanakan survey di Klinik Pratama Niar Desa Marindal II Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang.

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melapor kepada kami, selanjutnya menerangkan bahwa kami tidak keberatan dan memberikan izin untuk melakukan penelitian dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners.

Demikian surat ini diperbuat dengan sebenarnya. Untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Pimpinan Klinik Pratama Niar

Bd Juniarsih S. Keb

Lampiran 3

Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
& Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2354/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : TRERSWI DOLOK SARIBU
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:

Title

**"PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MASALAH NYERI PUNGGUNG
DI KLINIK NIAR PATUMBAK"**

**"IMPLEMENTATION OF PREGNANCY EXERCISES FOR PREGNANT WOMEN IN THE THIRTY-THIRTY TRIMESTER
WITH BACK PAIN PROBLEMS AT THE NIAR PATUMBAK CLINIC"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 Oktober 2025 sampai dengan tanggal 10 Oktober 2026.

This declaration of ethics applies during the period October 10, 2025 until October 10, 2026.



October 10, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

01203/EE/2025/0159231271

Lampiran 4

Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

Direktorat Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan

▲ Jalan Jemur Genting KM 11,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8348633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 294/2025

Yth Kepala Klinik Niar Patumbak
Dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal Izin Penelitian
Tanggal 26 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun KIAN di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Trerswi Dolok Saribu	P07120624067	Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung di Wilayah Klinik Niar Patumbak

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih



Ketua Jurusan Keperawatan


Dr. Nur Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tse.kominfo.go.id/verifyPDR/>.



Lampiran 5

Surat Balasan Izin Penelitian

 **KLINIK PRATAMA NIAR**
Dusun V Desa Marindal II
Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang

No : 06 / KPN / V / 2025
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan Balasan Survey Awal Penelitian

Kepada:
Yth. Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan


Berdasarkan surat saudara nomor : KH.03.01/F.XXII.11/655.c/2025 Pada Tanggal 17 April 2025 perihal izin penelitian di Klinik Pratama Niar. Maka dengan ini kami sampaikan bahwa Ibu Klinik Pratama Niar menyatakan Mahasiswa berikut :

Nama : Trerswi Dolok Saribu
Nim : P07120624067
Prodi : Profesi Ners
Judul KIAN : Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di Klinik Niar Patumbak

Berkenan dengan hal diatas, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa tersebut yang namanya diatas diterima untuk melaksanakan survey di Klinik-Pratama Niar Desa Marindal II Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang.

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melapor kepada kami, selanjutnya menerangkan bahwa kami tidak keberatan dan memberikan izin untuk melakukan penelitian dalam penyusuna karya ilmiah akhir ners

Demikian surat ini diperbuat dengan sebenarnya. Untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Pimpinan Klinik Pratama Niar

KLINIK PRATAMA NIAR
IZIN NOMOR
Bd Juniarsih S. Keb

Lampiran 6

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang Bernama Trerswi Dolok Saribu, NIM P07120624067 adalah mahasiswa Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Medan. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai “Penerapan Senam Senam Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di Klinik Niar Patumbak”.

Untuk keperluan tersebut saya mengharapkan kesediaan saudara untuk turut serta tanpa ada paksaan dalam penelitian saya, dimana penelitian ini tidak akan memberi dampak yang membahayakan. Jika bersedia silahkan menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan saudara.

Keikut sertaan saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga berhak untuk membebaskan diri setiap saat tanpa ada sanksi apapun. Identitas pribadi dan semua informasi yang didapatkan dirahasiakan, hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini. Terimakasih atas kesediaan Saudara dalam penelitian ini.

Medan, 11 Juni 2025

()

Peneliti

()

Responden

Lampiran 7

LEMBAR KUESIONER PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG

Identitas Responden

Nama :

Usia :

Alamat :

Kehamilan ke :

HPHT :

Usia kehamilan :

Tinggi Badan :

Berat badan sebelum hamil :

Berat badan saat ini :


Pendidikan terakhir :

Pekerjaan :

1. Apakah Anda melakukan senam hamil selama kehamilan? ☐ Ya ☐ Tidak
2. Jika iya, berapa kali Anda melakukan senam hamil selama kehamilan?
Sebutkan kali
3. Jika iya, pada usia kehamilan berapa Anda melakukan senam hamil?
Sebutkan minggu
4. Jika tidak, olahraga apa yang Anda lakukan?
Sebutkan :.....

5. Apakah Anda mengalami nyeri punggung selama kehamilan? ☐ Ya ☐ Tidak
6. Jika iya, sejak usia kehamilan berapa Anda mengalami nyeri punggung?
Sebutkan minggu
7. Apakah saat ini Anda mengalami nyeri punggung? ☐ Ya ☐ Tidak
8. Apakah nyeri punggung Anda mengganggu aktivitas? ☐ Ya ☐ Tidak
9. Apakah Anda mengonsumsi obat untuk mengurangi nyeri punggung?
☐ Ya ☐ Tidak
10. Apakah Anda mengalami perubahan pola tidur akibat nyeri
☐ Ya ☐ Tidak

Lampiran 8

	<p style="text-align: center;">STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM HAMIL</p>
<p>PENGERTIAN</p>	<p>Senam hamil merupakan terapi gerakan yang diberikan pada ibu hamil untuk memperisapkan dirinya baik fisik maupun mental, 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 ligament yang ada di punggung dan relaksasi.</p>
<p>TUJUAN</p>	<ol style="list-style-type: none"> a. Memeperkuat dan mempertahankan elastisitas otot untuk mempersiapkan persalinan b. Mengurangi Nyeri Punggung c. Penguatan otot-otot tungkai d. Latihan mengenjan
<p>WAKTU</p>	<p>15 menit</p>
<p>PERALATAN</p>	<ol style="list-style-type: none"> a. Karpel/matras b. SOP
<p>POSEDUR PELAKSANAAN</p>	<p>A. Persiapan alat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan Alat 2. Mepersiapkan Tempat 3. Mencuci Tangan <p>B. Tahap kerja</p>

	<p>1. Pemanasan</p> <p>a) Gerakan menengok</p> <p>Posisi badan tegak, tangan berada di pinggang, kaki dibuka selebar bahu, pandangan kedepan. Hitungan satu dua kepala tengok ke kanan, tiga empat kebalik menghadap ke depan, lima enam tengok ke kiri, tujuh delapan gerakan menghadap depan. Diulang secara bertahap 2-8 kali.</p> <p>b) Kepala mendekatkan gerakan bahu</p> <p>Posisi berdiri masih sama, pada hitungan tiga empat kepala patahkan kearah kanan, lima enam gerakan ke posisi semula, tujuh delapan patahkan kearah kiri. Ulangi gerakan secara bertahap sebanyak 2-8 kali.</p> <p>c) Bahu diputar ke depan dan belakang</p> <p>Posisi berdiri masih sama. Pada hitungan satu sampai delapan bahu diputar kearah depan sebanyak 4 kali, kemudian bergantian putar bahu kearah belakang. Ulangi gerakan sebanyak 2-8 kali.</p> <p>2. Peregangan dan pendinginan</p> <p>a) Tangan di dorong ke depan</p> <p>Posisi berdiri masih sama. Tangan berada di depan dada dan dikepalkan, kedua siku diangkat setinggi bahu. Pada hitungan 1-8 tangan dorong kedepan sebanyak empat kali. Ulangi gerakan sebanyak 2-8 kali.</p> <p>b) Tangan di dorong ke samping</p> <p>Posisi berdiri, tangan diangkat dan ditekuk lalu</p>
--	---

	<p>letakkan di depan dada. Posisi tangan mengepal. Pada hitungan 1-8 rentangkan tangan ke samping. Ulangi gerakan sebanyak 2-8 kali.</p> <p>3. Tangan diluruskan keatas</p> <p>Posisi berdiri, posisi tangan mengepal di depan dada dan ditekuk. Pada hitungan 1-8 angkat tangan ke atas. Ulangi gerakan secara bertahap sebanyak 2-8 kali.</p> <p>3. Senam untuk pinggang dan lutut</p> <p>a) Latihan kaki</p> <p>Posisi duduk dengan kaki diluruskan ke depan, tubuh bersandar di dinding. Tarik jari-jari kaki ke arah tubuh secara perlahan, lalu luruskan. Tarik tepak kaki ke arah tubuh, lalu luruskan gerakan. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali secara bertahap.</p> <p>4. Senam pinggang (terlentang)</p> <p>Posisi tidur terlentang dan lutut ditekuk, tangan berada disamping tubuh lalu terlap tangan di letakan di lantai. Angkat pinggang ke atas secara perlahan. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.</p> <p>5. Senam pinggang (merangkak)</p> <p>Posisi merangkak, gerak punggung gerakan atas sambil gerak napas, wajah menghadap kebawah, angkat wajah perlahan sambil membuang napas dan turunkan punggung. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.</p> <p>D) Latihan dengan duduk bersila</p> <p>Posisi duduk bersila. Tangan diletakan di atas kedua lutut, lalu tekan lutut ke bawah secara perlahan. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.</p> <p>6. Latihan dengan kedua lutut</p> <p>Posisi badan terlentang. Kedua lutut ditekuk dan</p>
--	--

	<p>dirapatkan. Arahkan lutut gerakan kiri dan kiri. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.</p> <p>f) Latihan dengan satu lutut</p> <p>Posisi badan tidur terlentang tekuk salah satu kaki sedangkan kaki yang lainnya tetap diluruskan. Lalu buka kaki yang ditekuk ke arah luar. Lakukan gerakan bergantian antara kaki kanan dan kiri sebanyak sepuluh kali.</p> <p>4. Latihan pernapasan</p> <p>a. Pernapasan perut</p> <p>Posisi badan tidur terlentang kedua lutu ditekuk dan dibuka selebar 20 cm. kedua tangan berada di atas perut. Tarik napas lewat mulut, lalu hembuskan perlahan lewat mulut sampai menekan perut ke dalam. Fokus pada bagian perut bukan dada. Ulangi gerakan sebanyak enam kali. Gerakan ini berfungsi untuk melemaskan otot dinding perut.</p> <p>7. Pernapasan dada</p> <p>Posisi badan terlentang, kedua tangan berada di atas dada. Lalu gerak napas lewat mulut, hembuskan napas lewat mulut secara perlahan sampai tangan menekan dada. Ulangi gerakan sebanyak enam kali.</p> <p>8. Pernapasan iga</p> <p>Posisi badan tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan dibuka tidak terlalu lebar, tangan berada di atas dada. Bernapas seperti pernapasan perut dengan tepak tangan mengepal dan mendorong tulang rusuk ke dalam. Saat gerak napas mulut dalam posisi tertutup sehingga rongga dada mengembang dan tangan terdorong ke atas. Ulangi gerakan sebanyak enam kali.</p> <p>D. Pernapasan pendek dan cepat</p>
--	--

	<p>Posisi badan terlentang, kedua tangan berada di atas dada. Bernapas dengan pendek dan cepat. Ulangi gerakan sebanyak enam kali.</p> <p>C. Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan kepada ibu hamil tentang nyeri punggung setelah melakukan senam hamil. 2. Mengevaluasi intensitas nyeri. 3. Menyimpulkan hasil kegiatan. 5. Mencuci tangan. <p>D. Dokumentasi</p>
--	--

(Sumber: Fitriyani, 2021)

Lampiran 9

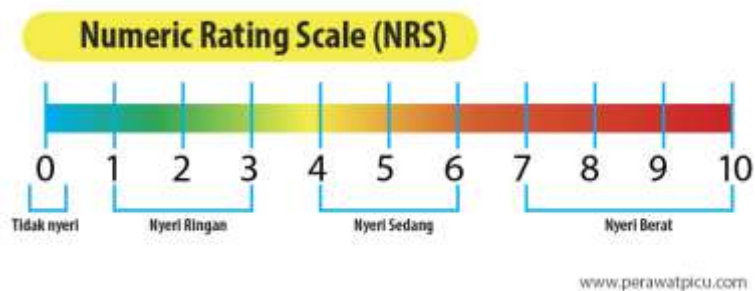
LEMBAR OBSERVASI PENGUKURAN TINGKAT NYERI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN SENAM HAMIL

Identitas Responden :

Nama :

Usia :

No.	Hari/Tanggal	Skala Nyeri Sebelum Senam Hamil	Skala Nyeri Setelah Senam Hamil
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Keterangan :

Keterangan:

0: Tidak Nyeri

1-3: Nyeri Ringan

4-6: Nyeri Sedang

7-10: Nyeri Hebat.

Lampiran 10

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

SENAM HAMIL

Pokok bahasan : Senam Hamil

Sub Pokok Bahasan : 1. Pengertian Senam Hamil

2. Tujuan Senam Hamil

3. Manfaat Senam Hamil

4. Gerakan Senam Hamil

Sasaran : Ibu Hamil Trimester III dengan keluhan nyeri punggung

Waktu : 25 Menit

Tempat : Gang Pelita Jln Marindal

Tujuan :

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan diharapkan ibu hamil dapat mengetahui, mengerti, dan memahami tentang senam hamil yang dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

2. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan ibu hamil mampu:

- a. Mengetahui, mengerti, dan memahami tentang senam hamil yang dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.
- b. Mempraktekkan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung.

3. Materi Penyuluhan :

1. Pengertian senam hamil
2. Tujuan senam hamil
3. Manfaat senam hamil
4. Gerakan senam hamil
5. Metode: Ceramah, Diskusi
6. Media: Matraks, Lembar balik

Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan klien
1.	Prak	2 Menit	1. Mengucapkan salam	Menjawab salam

	Interaksi		pembuka 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Mendengarkan interaksi	
2.	Isi	8 menit	1. Memberikan penjelasan tentang : - pengertian senam hamil - tujuan senam hamil - manfaat senam hamil 2. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan senam hamil. 3. Memberi kesempatan untuk bertanya 4. menjawab pertanyaan peserta	1. Mendengarkan dan memperhatikan 2. Berdiskusi
3.		5 menit	1. Memberi masukan 2. Menyimpulkan hasil penyuluhan 3. Memberi salam penutup	1. menceritakan pengalaman 2. memperhatikan dan mmeberi tanggapan 3. menjawab salam

Evaluasi :

1. Apa Pengertian Senam Hamil?
2. Apa Tujuan Senam Hamil?
3. Apa Manfaat Senam Hamil?

4. Bagaimana Gerakan Senam Hamil?



MATERI PENYULUHAN

A. Pengertian

Senam hamil adalah salah satu program kebugaran untuk ibu hamil. Oleh karena itu gerakan-gerakan senam hamil disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil dirancang khusus untuk menjaga ibu hamil agar tetap sehat dan bugar, mengurangi gejala kehamilan, dan mempersiapkan ibu untuk melahirkan (Utami, 2020).

B. Tujuan senam hamil

1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot untuk mempersiapkan persalinan
2. Menguasai teknik pernapasan Menguasai teknik pernapasan bermanfaat dalam proses persalinan. Selama kehamilan janin dalam uterus terus bertambah besar sehingga akan mendesak ke arah dada yang mengakibatkan pernapasan ibu kurang optimal. Salah satu gerakan senam hamil mengajarkan ibu bernapas lebih panjang dan rileks.
3. Penguatan otot-otot tungkai Penguatan otot-otot tungkai bertujuan karena bertambahnya beban pada ibu hamil seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan perkembangan janin dalam uterus.
4. Latihan mengenjan bertujuan untuk ibu hamil dalam menghadapi persalinan sehingga dalam proses persalinan ibu dapat mengenjan dengan lancar dan benar (Halim, 2020).

C. Manfaat senam hamil

Menurut (Firdayani, 2018) manfaat senam hamil yaitu:

1. Mengurangi nyeri punggung
2. Melancarkan peredaran darah
3. Meningkatkan kebugaran dan ke elastisan otot
4. Memperlancar proses persalinan

5. Mengurangi kelelahan
6. Mengurangi kecemasan saat persalinan
7. Meningkatkan kesehatan ibu dan bayi
8. Meningkatkan kebutuhan oksigen dalam otot

D. Gerakan senam

hamil Menurut Buku Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil dalam (Halim, 2020) gerakan-gerakan senam hamil sebagai berikut:

1. Pemanasan

- a. Gerakan menengok Posisi badan tegak, tangan berada di pinggang, kaki dibuka selebar bahu, pandangan kedepan. Hitungan satu dua kepala tengok ke kanan, tiga empat kembali menghadap ke depan, lima enam tengok ke kiri, tujuh delapan kembali menghadap depan. Diulang secara bertahap 2-8 kali.
- b. Kepala mendekat ke arah bahu Posisi berdiri masih sama, pada hitungan tiga empat kepala patahkan ke arah kanan, lima enam kembali ke posisi semula, tujuh delapan patahkan ke arah kiri. Ulangi gerakan secara bertahap sebanyak 2-8 kali.
- c. Bahu diputar ke depan dan belakang Posisi berdiri masih sama. Pada hitungan satu sampai delapan bahu diputar ke arah depan sebanyak 4 kali, kemudian bergantian putar bahu ke arah belakang. Ulangi gerakan sebanyak 2-8 kali.

2. Peregangan dan pendinginan

- a. Tangan di dorong ke depan Posisi berdiri masih sama. Tangan berada di depan dada dan dikepalkan, kedua siku diangkat setinggi bahu. Pada hitungan 1-8 tangan dorong kedepan sebanyak empat kali. Ulangi gerakan sebanyak 2-8 kali.
- b. Tangan di dorong kesamping Posisi berdiri, tangan diangkat dan ditekuk lalu
- c. letakan di depan dada. Posisi tangan mengepal. Pada hitungan 1-8 rentangkan
- d. tangan ke samping. Ulangi gerakan sebanyak 2-8 kali.
- e. Tangan diluruskan keatas Posisi berdiri, posisi tangan mengepal di depan dada dan ditekuk. Pada hitungan 1-8 angkat tangan ke atas.

- f. Ulangi gerakan secara bertahap sebanyak 2-8 kali.

3. Senam untuk pinggang dan lutut

- a. Latihan kaki Posisi duduk dengan kaki diluruskan ke depan, tubuh bersandar di dinding. Tarik jari-jari kaki ke arah tubuh secara perlahan, lalu luruskan. Tarik tepak kaki ke arah tubuh, lalu luruskan kembali. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali secara bertahap.
- b. Senam pinggang (terlentang) Posisi tidur terlentang dan lutut ditekuk, tangan berada disamping tubuh lalu telapak tangan di letakan di lantai. Angkat pinggang ke atas secara perlahan. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.
- c. Senam pinggang (merangkak) Posisi merangkak, tarik punggung ke arah atas sambil tarik napas, wajah menghadap kebawah, angkat wajah perlahan sambil membuang napas dan turunkan punggung. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.
- d. Latihan dengan duduk bersila Posisi duduk bersila. Tangan diletakan di atas kedua lutut, lalu tekan lutut ke bawah secara perlahan. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.
- e. Latihan dengan kedua lutut Posisi badan terlentang. Kedua lutut ditekuk dan dirapatkan. Arahkan lutut ke arah kiri dan kiri. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.
- f. Latihan dengan satu lutut Posisi badan tidur terlentang tekuk salah satu kaki sedangkan kaki yang lainnya tetap diluruskan. Lalu buka kaki yang ditekuk ke arah luar. Lakukan gerakan bergantian antara kaki kanan dan kiri sebanyak sepuluh kali

4. Latihan pernapasan

- a. Pernapasan perut Posisi badan tidur terlentang kedua lutut ditekuk dan dibuka selebar 20 cm. Kedua tangan berada diatas perut. Tarik napas lewat mulut, lalu hembuskan perlahan lewat mulut sampai menekan perut kedalam. Fokus pada bagian perut bukan dada. Ulangi gerakan sebanyak enam kali. Gerakan ini berfungsi untuk melemaskan otot dinding perut.

- b. Pernapasan dada Posisi badan terlentang, kedua tangan berada di atas dada. Lalu tarik napas lewat mulut, hembuskan napas lewat mulut secara perlahan sampai tangan menekan dada. Ulangi gerakan sebanyak enam kali.
- c. Pernapasan iga Posisi badan tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan dibuka tidak terlalu lebar, tangan berada di atas dada. Bernapas seperti pernapasan perut dengan telapak tangan mengempal dan mendorong tulang rusuk kedalam. Saat tarik napas mulut dalam posisi tertutup sehingga rongga dada mengembang dan tangan terdorong ke atas. Ulangi gerakan sebanyak enam kali
- d. Pernapasan pendek dan cepat Posisi badan terlentang, kedua tangan berada di atas dada. Bernapas dengan pendek dan cepat. Ulangi gerakan sebanyak enam kali

Lampiran 11

Dokumentasi Penelitian





Lampiran 11

LEMBAR KEGIATAN PEMBIMBING

Nama : Trerswi Dolok Saribu
 NIM : P07120624067
 Judul : Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di Klinik Niar Pratama Patumbak
 Pembimbing Utama : Nurlama Siregar, S.Kep, Ns., M.Kes
 Pembimbing Pedamping : Maria Magdalena Saragi R, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. Mat

No	Hari/Tgl	Materi Bimbingan	Paraf		
			Mahasiswa	Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1	Jumat, 21 Maret 2025	Konsultasi Judul Dan ACC Judul	Eut	NA	9
2	Selasa, 25 Maret 2025	Konsultasi Bab 1, Bab 2, dan Bab 3	Eut	NA	9
3	Jumat, 18 April 2025	Revisi Bab 1, Bab 2, dan Bab 3	Eut	NA	9
4	Senin, 28 April 2025	Revisi Bab 1, Bab 2, dan Bab 3	Eut	NA	9
5	Rabu, 14 Mei 2025	ACC Bab 1, Bab 2, Bab 3	Eut	NA	9
6	Senin, 19 Mei 2025	Konsultasi tulisan dan penyusunan KIAN	Eut	NA	9
7	Rabu, 21 Mei 2025	Revisi tulisan dan penyusunan KIAN	Eut	NA	9
8	Rabu, 28 Mei 2025	ACC tulisan dan penyusunan KIAN	Eut	NA	9
9	Kamis, 05 Juni 2025	Bimbingan Bab IV dan Bab V	Eut	NA	9

10	Senin, 09 Juni 2025	Revisi Bab IV dan Bab V	Ent	ay	9
11	Selasa, 10 Juni 2025	ACC Bab IV dan Bab V	Ent	ay	9
12	Senin, 16 Juni 2025	ACC Sidang	Ent	ay	9
13	Senin, 07 Juli 2025	Revisi KIAN	Ent	ay	9
14	Rabu, 16 Juli 2025	Revisi KIAN	Ent	ay	9
15	Rabu 23 Juli 2025	ACC KIAN	Ent	ay	9

Medan, 23 Juli 2025

Ka. Prodi Profesi Ners

Lestari, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 198008292002122002

Lampiran 13



RIWAYAT PENULIS

Trerswi Dolok Saribu

Phone: 082164667573

E-Mail: trerswids@gmail.com

DATA PRIBADI

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Nama | : Trerswi Dolok Saribu |
| 2. Nim | : P07120624067 |
| 3. Pekerjaan | : Mahasiswa |
| 4. Program Studi | : Profesi Ners |
| 5. Institusi | : Politeknik Kesehatan Kementerian Medan |
| 6. Tempat/Tanggal lahir | : Bakaran Batu/ 20 September 2002 |
| 7. Jenis Kelamin | : Perempuan |
| 8. Agama: | : Kristen Protestan |
| 9. Alamat | : Dusun VI Desa Bakaran Batu |
| 10. Alamat E-Mail | : trerswids@gmail.com |
| 11. No. Telp/ Hp | : 082164667573 |

RIWAYAT PENDIDIKAN

- | | |
|----------------|--------------------------------------|
| 1. 2008 – 2014 | : SD Negeri 107451 Simpang Tiga |
| 2. 2014 – 2017 | : SMP Negeri 2 Seibamban |
| 3. 2017 – 2020 | : SMA Swasta F Tandean Tebing Tinggi |
| 4. 2020 – 2024 | : Sarjana Terapan Keperawatan |
| 5. 2024 – 2025 | : Profesi Ners |