

SKRIPSI

EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP
PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III TAHUN 2020

(Literatur Review)



EGA AUDIA BR MANIHURUK
(P07524416008)

PRODI D-IV KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLTEKKES KEMENKES RI MEDAN
TAHUN 2020

SKRIPSI

EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III TAHUN 2020 (Literatur Review)

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Diploma IV
Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan



EGA AUDIA BR MANIHURUK
P07524416008

**JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI D-IV KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RI MEDAN
TAHUN 2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

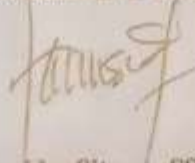
Nama : Ega Audia Br Manihuruk

Nim : P07524416008

Judul : Efektivitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri
Punggung Ibu Hamil Trimester III Tahun 2020

SKRIPSI INI TELAH DI SETUJUI UNTUK
DIPERTAHANKAN PADA UJIAN SIDANG SKRIPSI
TANGGAL 15 Juli 2020
OLEH :

PEMBIMBING UTAMA



(Dr. Samsider Sitorus, SST, M. Kes)
NIP : 19206091992032001

PEMBIMBING PENDAMPING



(Evi Desfauza, SST, M.Kes)
NIP : 195912261983022001

Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes
Medan

(Betty Mangkuji, SST, M. Keb)
NIP : 1966 09101994032001

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Ega Audia Br Manihuruk

Nim : P07524416008

Judul : Efektivitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri
Punggung Ibu Hamil Trimester III Tahun 2020

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Penguji Dan Diterima Sebagai
Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Terapan Kebidanan Pada Program Studi Diploma IV
Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI
Medan Pada Tanggal 15 Juli 2020

DEWAN PENGUJI

1. Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes

()

2. Evi Desfauza, SST, M.Kes

()

3. Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes

()

Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

(Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
NIP : 1966 09101994032001

**EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP
PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG IBU
HAMIL TRIMESTER III
TAHUN 2020**

EGA AUDIA BR MANIHURUK

Poltekkes Kemenkes RI Medan
Prodi D-IV Kebidanan Medan
Email : egaaudia05@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana seorang wanita yang didalam rahimnya terdapat embrio atau fetus. Kehamilan dimulai pada saat masa konsepsi hingga lahirnya janin, dan lamanya kehamilan dimulai dari ovulasi hingga partus yang diperkirakan sekitar 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu. Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan yaitu nyeri punggung. Salah satu perawatan kehamilan pada trimester III adalah dengan senam hamil. *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Metode penelitian ini adalah *literature review*. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder. Teknik pengumpulan data melalui metode dokumentasi sesuai dengan kriteria literatur. Hasil *literature review* menunjukkan bahwa adanya efektivitas senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil Trimester III. Disarankan hasil *literature review* dapat dijadikan sebagai sumber informasi kepada institusi pendidikan, khususnya kebidanan agar memfasilitasi program senam hamil untuk mempermudah ibu hamil dalam melakukan program senam hamil secara rutin sehingga ketidaknyamanan ibu hamil selama kehamilan dapat teratasi.

Kata kunci: *Nyeri punggung, senam hamil*

**EFFECTIVENESS OF PREGNANCY EXERCISE ON BACK PAIN
REDUCTION OF THIRD TRIMESTER
PREGNANT WOMEN IN 2020**

EGA AUDIA BR MANIHURUK

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Extention Program Of Applied Health Science In Midwifery**

Email: egaaudia05@gmail.com

Abstract

Pregnancy is a condition in which a woman has an embryo or fetus in her womb. Pregnancy starts at the time of conception until the birth of the fetus, and the duration of pregnancy from ovulation to delivery is estimated at about 40 weeks and does not exceed 43 weeks. During pregnancy, pregnant women experience physical and psychological changes that can cause discomfort, namely back pain. One of the pregnancy treatments in the third trimester is pregnancy exercise. This literature review aims to find out the effectiveness of pregnancy exercise in reducing back pain in the third trimester of pregnant women. This research method was literature review. The type of data used was secondary data. The technique of collecting data through the documentation method was in accordance with the criteria of the literature. The results of the literature review indicated that there was an effectiveness of pregnancy exercise in reducing back pain in third trimester pregnant women. It is suggested that the results of the literature review can be used as a source of information for educational institutions, especially midwifery, to facilitate a pregnancy exercise program to make it easier for pregnant women to carry out a pregnancy exercise program regularly so that the discomfort of during pregnancy can be resolved.

Key words: Back Pain, Pregnancy Exercise



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Tuhan Maha Esa atas berkat dan Rahmat-Nya yang selalu dilimpahkan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini. Adapun judul skripsi yang berjudul “ Efektivitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Tahun 2020” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi DIV Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Dalam penulisan ini, penelit ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
2. Betty Mangkuji, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi Jurusan D-IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
4. DR Samsider Sitorus, SST, M.Kes selaku Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberi masukan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Evi Desfauza, SST, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan motivasi sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes selaku penguji utama yang telah memberi masukan dan arahan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Para dosen dan seluruh Staf Tata Usaha dilingkungan Poltekkes Kemenkes RI Medan Jurusan Kebidanan.
8. Teristimewa kepada Ibu Sarmaulianna Manik dan Bapak Toal Ubah Manihuruk selaku orangtua. Terimakasih yang tak terhingga penulis persembahkan untuk doa yang tiada hentinya, dukungan baik moril maupun materil, nasehat, kasih sayang, cinta, dan perhatian, pengorbanan, serta motivasi yang terus mengalir untuk kelancaran penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
9. Kepada Ari Mariaman Manihuruk, S.Iikom dan Maikel O.P Manihuruk, Amd selaku abang kandung penulis, terimakasih atas dukungan moril dan materil, motivasi, perhatian, tempat berkeluh kesah, selama perkuliahan dan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Peneliti sangat menyadari bahwa di dalam penulisan ini masih terdapat kekurangan-kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti sangat mengjharapkan saran dan kritik membangun dan menyempurnakan skripsi ini.

Medan, Juni 2020

Ega Audia Manihuruk

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
C.1 Tujuan Umum	3
C.2 Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
D.1 Manfaat Teoritis.....	4
D.2 Manfaat Praktis	4
E. Keaslian penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kehamilan	7
A.1 Defenisi Kehamilan	7
A.2 Perubahan dan Adaptasi Fisiologis dan Psikologis Ibu TM I,II,III	7
A.3 Ketidaknyamanan	9
B. Nyeri	13
B.1 Defenisi nyeri	13
B.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri	13
B.3 Skala pengukuran nyeri	15
C. Senam hamil.....	18
C.1 Defenisi senam hamil	18
C.2 Tujuan dan Manfaat senam hamil.....	19
C.3 Kontra Indikasi senam hamil	20
C.4 Waktu Pelaksanaan senam hamil	20
D. Gerakan senam hamil	21
E. Kerangka Teori.....	25
F. Kerangka konsep.....	26
G. Hipotesis.....	26

BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	27
B. Jenis Data	27
C. Teknik Pengumpulan Data	28
D. Prosedur Penelitian.....	29
E. Pengolahan Data.....	30
F. Penelusuran Jurnal.....	31
BAB IV HASIL	34
A. HASIL PENELITIAN	34
B. PEMBAHASAN	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Observasi Perilaku	16
Tabel 4.1 Hasil Literatur Riview.....	33
Tabel 4.2 Penilaian Kesesuaian.....	43
Tabel 4.3 Persamaan dan perbedaan pendapat.....	49
Tabel 4.4 Kritik dan Saran.	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Visual Analogue Scale</i> (VAS).....	15
Gambar 2.2 <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	18
Gambar 2.3 Gerakan Senam Hamil I	21
Gambar 2.4 Gerakan Senam Hamil II.....	22
Gambar 2.5 Gerakan Senam Hamil III	22
Gambar 2.6 Gerakan Senam Hamil IV	22
Gambar 2.7 Gerakan Senam Hamil V	23
Gambar 2.8 Gerakan Senam Hamil VI	24
Gambar 2.9 Gerakan Senam Hamil VII.....	24
Gambar 2.10 Gerakan Senam Hamil VIII	25
Gambar 2.11 Gerakan Senam Hamil IX	25
Gambar 2.12 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.13 Kerangka Konsep.....	27
Gambar 3.1 Skema Penelusuran Jurnal.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Ethical Clearance

Lampiran 2 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 3 Lembar Konsul