

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM HAMIL DAN YOGA TERHADAP  
NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III:  
STUDI LITERATUR TAHUN 2024**



**OLEH:**

**ROHIMA FITRIANI SITUMORANG**  
**NIM. P07524423138**

**KEMENTRIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN  
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN  
TAHUN 2024**

# **SKRIPSI**

## **PENGARUH SENAM HAMIL DAN YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III: STUDI LITERATUR TAHUN 2024**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Terapan Kebidanan



**OLEH:**

**ROHIMA FITRIANI SITUMORANG**  
**NIM. P07524423138**

**Pembimbing :**

Pembimbing I : Melva Simatupang SST,M.Kes  
Pembimbing II : Dr. Evi Irianti SKM, M.Kes (BioMed)

**KEMENTRIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN  
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN  
TAHUN 2024**

## **HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS**

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

**NAMA : ROHIMA FITRIANI SITUMORANG**

**NIM : P07524423138**

**Tanggal : 01 JULI 2024**

Yang Menyatakan,

(Rohima Fitriani Situmorang)

## LEMBAR PERSETUJUAN

**NAMA** : ROHIMA FITRIANI SITUMORANG  
**NIM** : P07524423138  
**JUDUL** : PENGARUH SENAM HAMIL DAN YOGA TERHADAP  
NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER  
III: STUDI LITERATUR TAHUN 2024

**SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI UNTUK DIPERTAHANKAN  
PADA UJIAN SIDANG SKRIPSI  
TANGGAL, 01 JULI 2024**

**Pembimbing Utama**



**(Melva Simatupang, SST, M.Kes)**  
NIP. 196104231986032003

**Pembimbing Pendamping**



**(DR. Evi Irianti, SKM, M.Kes (Biomed))**  
NIP. 196911051991032002

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Kebidanan  
Kemenkes Politeknik Kesehatan Medan**



**(Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes)**  
NIP. 197002131998032001

## LEMBAR PENGESAHAN

**NAMA : ROHIMA FITRIANI SITUMORANG**  
**NIM : P07524423138**  
**JUDUL : PENGARUH SENAM HAMIL DAN YOGA TERHADAP  
NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER  
III: STUDI LITERATUR TAHUN 2024**

**Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Penguji Dan Diterima Sebagai  
Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Terapan Kebidanan Pada Program Studi Sarjana Terapan  
Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI  
Medan Pada Tanggal : 01 Juli 2024**

### DEWAN PENGUJI

1. Melva Simatupang, SST, M.Kes (  )  
NIP. 196104231986032003
2. DR. Evi Irianti, SKM, M.Kes (Biomed) (  )  
NIP. 196911051991032002
3. Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes (  )  
NIP. 197206091992032001

Mengetahui,

  
**Ketua Jurusan Kebidanan**  
**Kemenkes Politeknik Kesehatan Medan**  
  
**Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes**  
**NIP. 197002131998032001**

**PENGARUH SENAM HAMIL DAN YOGA TERHADAP NYERI  
PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III:  
STUDI LITERATUR TAHUN 2024**

**Rohima Fitriani Situmorang**

<sup>1</sup>Kemenkes Poltekkes Medan

<sup>2</sup>Prodi Sarjana Terapan Kebidanan

Email : [rohimasitumorang99@gmail.com](mailto:rohimasitumorang99@gmail.com)

**ABSTRAK**

Nyeri punggung bawah merupakan masalah yang sering dihadapi oleh ibu hamil trimester III. Menurut WHO tahun 2020 prevalensi terjadinya nyeri punggung bawah sebesar 84%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil dan yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Penelitian studi literatur merupakan penelitian menggunakan metode studi kepustakaan atau literatur review dengan mengumpulkan dan menganalisis 52 artikel yaitu 48 jurnal terakreditasi sinta terdiri atas sinta 2 (2 artikel), sinta 3 (11 artikel), sinta 4 (19 artikel), sinta 5 (16 artikel) dan 4 jurnal internasional terindeks scopus terdiri atas Q<sub>1</sub> (1 artikel), Q<sub>2</sub> (2 artikel) dan Cureus (1 artikel) yang dipublikasikan dalam periode lima tahun terakhir (2019-2024) dari database seperti Google Scholar dan PubMed. Kata kunci yang digunakan adalah “(*Ibu hamil trimester III*) AND (*nyeri punggung bawah*) AND (*senam hamil*) AND (*yoga*)”. Dampak pergerakan senam hamil atau yoga mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada pelvis dan pada saat gerakan tersebut mampu mengeluarkan hormon endorphen dalam tubuh dimana fungsi endorphen sebagai penenang yang mampu mengurangi nyeri punggung bawah. Hasil studi artikel dari senam hamil terhadap nyeri punggung bawah dari 27 jurnal menunjukkan signifikan atau 100% sedangkan yoga juga mempunyai hubungan yang kuat dari 24 artikel yang telah ditelaah menunjukkan signifikan atau 96%. Hasil studi dari 52 artikel diketahui bahwa baik senam hamil atau yoga dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Diharapkan perlunya diterapkan senam hamil atau yoga pada ibu hamil trimester III karena efeknya sangat besar terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III..

**Kata kunci :** Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung Bawah, Senam Hamil, Yoga

# THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISES AND YOGA ON LOWER BACK PAIN OF PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER: LITERATURE STUDY IN 2024

**Rohima Fitriani Situmorang**

<sup>1</sup>Medan Health Polytechnic of Ministry of Health

<sup>2</sup>Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery

Email: [rohimasitumorang99@gmail.com](mailto:rohimasitumorang99@gmail.com)

## **ABSTRACT**

*Lower back pain is a problem often faced by pregnant women in the third trimester. According to WHO, in 2020 the prevalence of lower back pain was 84%. This study aimed to determine the effect of pregnancy exercise and yoga on lower back pain in third-trimester pregnant women. Literature study research is research using the library study or literature review method by collecting and analyzing 52 articles, namely 48 Sinta accredited journals consisting of Sinta 2 (2 articles), Sinta 3 (11 articles), Sinta 4 (19 articles), Sinta 5 (16 articles) and 4 international journals indexed by Scopus consisting of Q1 (1 article), Q2 (2 articles) and Cureus (1 article) published in the last five year period (2019-2024) from databases such as Google Scholar and PubMed. The keywords used are "(Pregnant women in the third trimester) AND (low back pain) AND (pregnancy exercise) AND (yoga)". The impact of pregnancy exercise or yoga movements can strengthen the abdominal muscles thereby preventing excessive tension in the pelvis and during these movements, able to release endorphin hormones in the body where the function of endorphins is as a sedative that can reduce lower back pain. The results of the study of articles on pregnancy exercise on lower back pain from 27 journals show that it is significant or 100%, while yoga also has a strong relationship from the 24 articles that have been reviewed. significant or 96%. The results of the study from 52 articles show that both pregnancy exercise and yoga can reduce lower back pain in third-trimester pregnant women. It is hoped that it is necessary to apply pregnancy exercise or yoga to third-trimester pregnant women because it has a very large effect on lower back pain third third-trimester pregnant women.*

**Keywords:** *Third Trimester Pregnant Women, Lower Back Pain, Pregnancy Exercise, Yoga*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat dan Rahmat-Nyalah yang selalu dilimpahkan sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah **“Pengaruh Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III: Studi Literatur Tahun 2024”** sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini saya banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak dalam memberikan bimbingan dan saran, karena itu pada kesempatan ini saya mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan, yang telah memberikan kesempatan untuk menyusun skripsi ini.
2. Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan, yang telah memberikan kesempatan untuk menyusun skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
4. Melva Simatupang, SST, M.Kes selaku Pembimbing Utama saya yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi kepada saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. DR. Evi Irianti, SKM, M.Kes (BioMed) selaku Pembimbing pendamping saya yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes selaku Dosen Penguji saya yang telah menguji dan memberikan masukan serta bimbingan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Seluruh Dosen dan Staff Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan yang telah membekali ilmu pengetahuan, petunjuk dan nasehat selama penulis menjalani pendidikan.

8. Ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada Mamak dan Bapak yang telah membesarkan dan mendoakan saya dengan penuh cinta dan kasih sayang serta memberikan dukungan moral dan materi hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Kepada kakak yang saya sayangi yang selalu memberikan doa dan dukungan sehingga skripsi ini terselesaikan.
10. Rekan-rekan Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan angkatan tahun 2023 yang saling memberikan doa dan semangat juga motivasi selama kegiatan ini berlangsung.

Semoga Allah SWT memberikan balasan sebaik-baiknya kepada seluruh pihak yang terkait dan semoga skripsi ini dapat berguna serta bermanfaat bagi seluruh pihak

Medan, 01 Juli 2024

Rohima Fitriani Situmorang

## DAFTAR ISI

|                                                                       |             |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS .....</b>                          | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>                                        | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>                                         | <b>iii</b>  |
| <b>ABSTRAK.....</b>                                                   | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAK.....</b>                                                   | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                           | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                               | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                            | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR BAGAN .....</b>                                             | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                             | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                          | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                                        | <b>1</b>    |
| <b>A. Latar Belakang .....</b>                                        | <b>1</b>    |
| <b>B. Rumusan Masalah.....</b>                                        | <b>2</b>    |
| <b>C. Tujuan Penelitian .....</b>                                     | <b>3</b>    |
| <b>D. Manfaat Penelitian .....</b>                                    | <b>3</b>    |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                                  | <b>4</b>    |
| <b>A. Kehamilan .....</b>                                             | <b>4</b>    |
| A.1 Pengertian Kehamilan.....                                         | 4           |
| A.2 Perubahan Fisiologi Kehamilan Dengan Sistem Muskuloskeletal ..... | 4           |
| <b>B. Nyeri Punggung Bawah .....</b>                                  | <b>8</b>    |
| B.1 Pengertian Nyeri Punggung Bawah .....                             | 8           |
| B.2 Anatomi Punggung Bawah .....                                      | 9           |
| B.3 Penyebab Nyeri Punggung Bawah.....                                | 10          |
| B.4 Proses Terjadinya Nyeri Punggung Bawah .....                      | 10          |
| B.5 Cara Mengatasi Nyeri Punggung Bawah .....                         | 12          |
| B.6 Alat Ukur Nyeri .....                                             | 13          |
| <b>C. Senam Hamil.....</b>                                            | <b>15</b>   |
| C.1 Pengertian Senam Hamil.....                                       | 15          |
| C.2 Manfaat Senam Hamil .....                                         | 16          |
| C.3 Langkah-Langkah Senam Hamil.....                                  | 16          |

|                                                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>D. Yoga</b> .....                                                                                          | <b>18</b> |
| D.1 Pengertian Yoga.....                                                                                      | 18        |
| D.2 Manfaat Yoga.....                                                                                         | 18        |
| D.3 Gerakan Yoga .....                                                                                        | 19        |
| <b>E. Kerangka Teori</b> .....                                                                                | <b>22</b> |
| <b>F. Kerangka Konsep</b> .....                                                                               | <b>23</b> |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....                                                                        | <b>24</b> |
| <b>A. Desain Penelitian</b> .....                                                                             | <b>24</b> |
| <b>B. Cara Pengumpulan Data</b> .....                                                                         | <b>24</b> |
| <b>C. Seleksi Studi Penentuan Jurnal</b> .....                                                                | <b>25</b> |
| <b>D. Hasil Pencarian Seleksi dan Seleksi Studi</b> .....                                                     | <b>26</b> |
| <b>E. Metode Analisis Data</b> .....                                                                          | <b>26</b> |
| <b>F. Etika Penelitian</b> .....                                                                              | <b>26</b> |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN STUDI LITERATUR</b> .....                                                      | <b>27</b> |
| <b>A. Jalannya Penelitian</b> .....                                                                           | <b>27</b> |
| <b>B. Hasil</b> .....                                                                                         | <b>28</b> |
| B.1 Hasil Penelusuran .....                                                                                   | 28        |
| B.2 Hasil Stusi Artikel Riset Original .....                                                                  | 41        |
| <b>C. Pembahasan</b> .....                                                                                    | <b>41</b> |
| C.1 Pengaruh Senam Hamil Dengan Studi Literatur Terhadap Nyeri<br>Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III..... | 41        |
| C.2 Pengaruh Yoga Dengan Studi Literatur Terhadap Nyeri Punggung<br>Bawah Ibu Hamil Trimester III .....       | 45        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....                                                                       | <b>48</b> |
| <b>A. Kesimpulan</b> .....                                                                                    | <b>48</b> |
| <b>B. Saran</b> .....                                                                                         | <b>48</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                                                                                   | <b>49</b> |
| <b>LAMPIRAN</b> .....                                                                                         | <b>55</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|            |                                                                                                                                                                                                                      |    |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 | Anatomi Sendi Sakroiliaka .....                                                                                                                                                                                      | 5  |
| Gambar 2.2 | Anatomi Segmen Lumbal, Peningkatan Lekukan Segmen Lumbal Pada Masa Kehamilan Akibat Pergeseran <i>Centre Of Mass</i> (COM); (A) Kehamilan Trimester I; (B) Kehamilan Trimester II; (C) Kehamilan Trimester III ..... | 7  |
| Gambar 2.3 | Kolumna Vertebralis.....                                                                                                                                                                                             | 9  |
| Gambar 2.4 | Visual Analog Scale (Vas).....                                                                                                                                                                                       | 13 |
| Gambar 2.5 | Faces Pain Scale (Fps).....                                                                                                                                                                                          | 14 |
| Gambar 2.6 | Numeric Rating Scale (Nrs) .....                                                                                                                                                                                     | 14 |

## DAFTAR BAGAN

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Bagan 2.1 Kerangka Teori .....      | 22 |
| Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....      | 23 |
| Bagan 3.1 Alur Studi Literatur..... | 25 |

## DAFTAR TABEL

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Kriteria Inklusi Pada Studi Literatur ..... | 25 |
| Tabel 4.1 Hasil Pencarian.....                        | 28 |
| Tabel 4.2 Hasil Stusi Artikel Riset Original .....    | 41 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Surat <i>Ethical Clearance</i> .....   | 56 |
| Lampiran 2 Pernyataan Persetujuan Publikasi ..... | 57 |
| Lampiran 3 Kartu Bimbingan.....                   | 58 |
| Lampiran 4 Data Riwayat Hidup.....                | 63 |
| Lampiran 5 <i>Turnitin</i> .....                  | 64 |