

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI KLINIK PRATAMA TUTUN SEHATI
TANJUNG MORAWA



FEBIYOLA SILABAN

P07520122011

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI KLINIK PRATAMA TUTUN SEHATI
TANJUNG MORAWA

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A. Md.Kep)
pada Program Studi D-III Keperawat Medan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



FEBIYOLA SILABAN

P07520122011

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI KLINIK PRATAMA TUTUN SEHATI
TANJUNG MORAWA

Diusulkan Oleh
FEBIYOLA SILABAN
P07520122011

Telah Diterima dan Disetujui untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Pada tanggal 17 Juni 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP : 197011301993032013

Pembimbing Pendamping



Dr. Siang Br Tarigan, S.Pd, S.Kep, M.Kes
NIP: 197212201998032004

Kaprodi D-III Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP : 197011301993032013

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI KLINIK PRATAMA TUTUN SEHATI
TANJUNG MORAWA

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

FEBIYOLA SILABAN

P07520122011

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 17 Juni 2025

Tanda tangan

1. Ketua Penguji : Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd ()
2. Penguji I : Tiurlan M. Doloksaribu, S.Kep, Ns, M.Kep ()
3. Penguji II : Wiwik Dwi Arianti, S.Kep, Ns, M.Kep ()

Medan, 17 Juni 2025

Mengetahui
Kaprodi D-III Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd

NIP : 197011301993032013

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Febiyola Silaban
Nim : P07520122011
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan
Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

**PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI KLINIK PRATAMA TUTUN SEHATI
TANJUNG MORAWA**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 17 Juni 2025

Penulis



Febiyola Silaban

P07520122011

FORMAT BIODATA PENULIS



BIODATA PENULIS

Nama : Febiyola Silaban
Tempat tgl lahir : Sidikalang, 11 Februari 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Kabandollong
Nomor Hp : 082164192173

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 030411 KENTARA
2. SLTP : SMP NEGERI 1 LAE PARIRA
3. SLTA : SMA NEGERI 1 LAE PARIRA

ABSTRAK

Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa

Febiyola Silaban¹, Masnila Siregar, S.Kep, Ns, M.Pd²,
Dr. Siang Br Tarigan, S.Pd, S.Kep, M.Kes³.
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Email : febiyolasilaban564@gmail.com

Kehamilan trimester III sering kali disertai dengan keluhan nyeri punggung bawah akibat perubahan fisik dan hormonal. Nyeri punggung menjadi salah satu masalah kesehatan yang umum dialami ibu hamil, yang dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas sehari-hari. Senam hamil merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif. Dua ibu hamil primigravida yang mengalami nyeri punggung pada trimester III menjadi subjek penelitian. Senam hamil dilakukan sebanyak 7 kali dengan durasi 10 menit per sesi, selama 3 minggu. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada nyeri punggung ibu hamil. Sebelum intervensi, kedua subjek mengalami nyeri berat (NRS 8 dan 9), yang menurun menjadi nyeri ringan (NRS 1 dan 2) setelah senam hamil, membuktikan efektivitas intervensi tersebut. Pada ibu hamil trimester III disarankan agar senam hamil dijadikan salah satu metode non-farmakologis dalam pengelolaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam praktik keperawatan dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

Kata Kunci: Senam Hamil, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III.

ABSTRACT

The Application of Pregnancy Exercise to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Tutun Sehati Primary Clinic, Tanjung Morawa

Febiyola Silaban¹, Masnila Siregar, S.Kep, Ns, M.Pd²,
Dr. Siang Br Tarigan, S.Pd, S.Kep, M.Kes³.

Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: febiyolasilaban564@gmail.com

The third trimester of pregnancy is often accompanied by complaints of low back pain due to physical and hormonal changes. Back pain is one of the most common health problems experienced by pregnant women, which can interfere with comfort and daily activities. Pregnancy exercise is one method that can be used to reduce back pain in pregnant women. This study aims to describe the application of pregnancy exercise in reducing back pain in third-trimester pregnant women at Tutun Sehati Primary Clinic in Tanjung Morawa. This research used a descriptive case study method. Two primigravida pregnant women experiencing back pain in the third trimester were the subjects of the study. Pregnancy exercises were performed 7 times with a duration of 10 minutes per session over 3 weeks. Pain measurement was conducted using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The results showed a significant decrease in the pregnant women's back pain. Before the intervention, both subjects experienced severe pain (NRS 8 and 9), which decreased to mild pain (NRS 1 and 2) after the pregnancy exercises, proving the effectiveness of the intervention. It is recommended that pregnancy exercise be used as a non-pharmacological method for managing back pain in third-trimester pregnant women. This research is expected to contribute to nursing practice and improve the quality of life for pregnant women.

Keywords: Pregnancy Exercise, Back Pain, Third Trimester Pregnant Women.



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa”.

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Ibu Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Ibu Dr. Siang Br Tarigan, S.Pd, S.Kep, M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan kepada penulis sehingga karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb, selaku Plt. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Prodi D-III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan sekaligus dosen pembimbing I dan ibu Dr. Siang Br. Tarigan, S.Pd, S.Kep, M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan dan arahan kepada penulis sehingga karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Ibu Tiurlan Mariasima Doloksaribu, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Dosen Penguji I dan Ibu Wiwik Dwi Arianti, S.Kep. Ns, M.Kep selaku Dosen Penguji II.
5. Seluruh dosen dan staf Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta saya, Bapak Totan Silaban dan Ibu Sinarlida Sihite yang telah menjadi orang tua terhebat yang selalu memberi saya motivasi, nasehat, cinta, perhatian dan kasih sayang serta doa yang tentu tidak akan bisa saya balas.

7. Untuk abang saya Emerson Raizon Silaban dan adik saya Erfantri Silaban yang berperan dalam mendukung saya dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini terimakasih selalu memberi saya perhatian dan kasih sayang serta menjadi support yang sangat luar biasa bagi saya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari tata bahasanya. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Medan, 17 Juni 2025

Penulis



Febiyola Silaban

P07520122011

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
FORMAT BIODATA PENULIS	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Subjek Peneliti	4
2. Bagi tempat peneliti.....	4
3. Bagi Institusi.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Konsep Dasar Senam Hamil	5
1. Defenisi Senam Hamil.....	5
2. Manfaat Senam Hamil.....	6
3. Kondisi Yang Membatalkan Senam	6
4. Tanda-tanda Peringatan Untuk Menghentikan Senam Hamil	7
5. Indikasi Senam Hamil	8
6. Kontraindikasi senam hamil	8
7. Standar Operasional Prosedur Senam hamil	8
B. Nyeri Punggung	11
1. Defenisi Nyeri Punggung	11
2. Klasifikasi Nyeri.....	13
3. Penyebab Nyeri Punggung	13

4. Tanda Dan Gejala Nyeri Punggung.....	13
5. Skala Pengukuran Nyeri.....	14
6. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Nyeri.....	15
7. Penanganan Nyeri Punggung	16
C. Konsep Dasar Kehamilan	18
1. Defenisi Kehamilan	18
2. Perubahan Fisiologis Masa Kehamilan Trimester III.....	18
3. Perubahan Psikologi Ibu Hamil Trimester III	23
BAB III METODE STUDI KASUS	24
A. Rancangan Studi Kasus.....	24
B. Subjek Studi Kasus	24
C. Fokus Studi.....	25
D. Defenisi Operasional Studi Kasus.....	25
E. Instrumen Studi Kasus	26
F. Metode Pengumpulan Data	26
G. Lokasi Dan Waktu.....	26
H. Penyajian Data	27
I. Etika Studi Kasus	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil Studi Kasus	28
B. Pembahasan.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defenisi Operasional.....	25
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Di Klinik Pratama Tutun Sehati.	28
Tabel 4.2 Tingkat Nyeri Responden Sebelum Diberikan Intervensi	29
Tabel 4.3 Penerapan Intervensi	29
Tabel 4.4 Tabel Evaluasi.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan Fisik Untuk Kaki	8
Gambar 2.2 Latihan Fisik Dengan Duduk Bersila	9
Gambar 2.3 Senam Relaksasi Atau Cara Tidur Dengan Nyaman	9
Gambar 2.4 Senam Untuk Pinggang (Posisi Telentang).....	10
Gambar 2.5 Senam Untuk Pinggang (Posisi Merangkak)	10
Gambar 2.6 Senam Dengan Satu Lutut.....	11
Gambar 2.7 Senam Dengan Kedua Lutut	11
Gambar 2.8 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	14

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 2 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 3 : SOP
- Lampiran 4 : Surat Izin Survey Awal
- Lampiran 5 : Surat Persetujuan Survey Awal
- Lampiran 6 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 8 : EC
- Lampiran 9 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 10 : Dokumentasi
- Lampiran 11 : Turnitin