

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

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



TRERSWI DOLOK SARIBU
P07120624067

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2025

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

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

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Profesi Ners



TRERSWI DOLOK SARIBU
P07120624067

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2025

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini Saya :

Nama : Trerswi Dolok Saribu
Nim : P07120624067
Program Studi : Profesi Ners
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Dengan Ini menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ners saya yang berjudul "**PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MASALAH NYERI PUNGGUNG DI KLINIK NIAR PATUMBAK**" ini benar benar hasil karya saya sendiri, kecuali dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan kaidah ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Medan, 11 Juni 2025

Penulis,



Trerswi Dolok Saribu
P07120624067

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN MASALAH NYERI PUNGGUNG
DI KLINIK NIAR PATUMBAK
NAMA : TRERSWI DOLOK SARIBU
NIM : P07120624067

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan, 11 Juni 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama



Nurlama Siregar, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP.197206221995032001

Pembimbing Pendamping



Maria M Saragi R, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP.197410292010012003

Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan



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

LEMBAR PENGESAHAN

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

NAMA : TRERSWI DOLOK SARIBU

NIM : P07120624067

Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Telah Diterima Di Uji Pada Sidang Akhir
Program Studi Ners Kemenkes RI Poltekkes Medan
Medan, 11 Juni 2025

Menyetujui

Penguji I



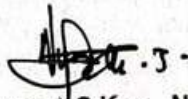
Yufdel, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 196406251990032002

Penguji II



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

Ketua Penguji



Nurlama Siregar, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP.197206221995032001

**Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan**



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.kes
NIP: 197703162002122001

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
MEDAN, 16 JUNI 2025**

**TRERSWI DOLOKSARIBU
P07120624067**

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

V BAB + 79 HALAMAN + V BAB + 3 TABEL + 21 GAMBAR + LAMPIRAN

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, hormonal, dan postural selama kehamilan. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas harian dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan senam hamil sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Niar Patumbak. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Intervensi dilakukan selama lima hari berturut-turut, dengan pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala nyeri sebelum dan sesudah pelaksanaan senam. **Hasil:** Penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 1 (nyeri ringan), yang mengindikasikan efektivitas senam hamil dalam meredakan nyeri punggung. Senam hamil terbukti mampu memperkuat otot perut, ligamen, dan otot dasar panggul, serta merangsang produksi hormon endorfin sebagai analgesik alami. **Kesimpulan:** Penelitian ini memberikan kontribusi positif bagi institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dalam penatalaksanaan nyeri punggung selama kehamilan. Diharapkan senam hamil dapat diterapkan secara rutin sebagai bagian dari asuhan keperawatan maternitas untuk meningkatkan kenyamanan dan kesehatan ibu hamil.

Kata Kunci : Senam Hamil, Nyeri Punggung, Kehamilan Trimester III
Daftar Bacaan: 79 (2019-2024)

MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
NURSING DEPARTMENT
NURSE PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
FINAL PROJECT REPORT
MEDAN, JUNE 16th, 2025

TRERSWI DOLOKSARIBU
P07120624067

THE APPLICATION OF PRENATAL EXERCISE IN THIRD-TRIMESTER
PREGNANT WOMEN WITH THE PROBLEM OF BACK PAIN AT NIAR
PATUMBAK CLINIC

V Chapters + 79 Pages + V Chapters + 3 Tables + 21 Figures + Appendices

ABSTRACT

Background: Pain is a common complaint experienced by third-trimester pregnant women due to physiological, hormonal, and postural changes during pregnancy. This condition can interfere with daily activities and reduce the quality of life for expectant mothers. This study aims to apply prenatal exercise as a non-pharmacological intervention to reduce back pain in third-trimester pregnant women at Niar Patumbak Clinic. **Method:** The method used is a case study with a descriptive approach. The intervention was performed for five consecutive days, with pain intensity measured using a pain scale before and after the exercise session. **Results:** The results showed a reduction in the pain level from a scale of 5 (moderate pain) to a scale of 1 (mild pain), indicating the effectiveness of prenatal exercise in relieving back pain. Prenatal exercise is proven to strengthen abdominal muscles, ligaments, and pelvic floor muscles, as well as stimulate the production of endorphins as natural analgesics. **Conclusion:** This study provides a positive contribution to educational institutions, healthcare professionals, and pregnant women in increasing knowledge and skills in the management of back pain during pregnancy. It is hoped that prenatal exercise can be implemented routinely as part of maternity nursing care to enhance the comfort and health of third-trimester pregnant women.

Keywords : Prenatal exercise, back pain, third-trimester pregnancy, non-pharmacological intervention

References : 79 (2019-2024)



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karuniaNya sehingga saya dapat menyelesaikan KIAN ini dengan judul “Penerapan Senam Hamil pada ibu hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di Klinik Niar Patumbak”.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh dosen Prnofesi Ners yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, dan masukan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Ners Akhir ini.

Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb Selaku PLT Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns,M.Kes Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Bapak Solihuddin Harahap, S.Kep,Ns,M.Kep Selaku Sekretaris Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan dan Dosen Pendamping.
4. Ibu Lestari, S.Kep,Ners,M.Kep Selaku Ketua Program Profesi Ners Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
5. Ibu Nurlama Siregar, S.Kep,Ns,M.Kes Selaku Dosen Pembimbing Utama dan ibu Maria Magdalena Saragi R,S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat Selaku dosen pembimbing Pendamping.
6. Ibu Yufdel, S.Kep, Ns, M.Kes selaku dosen penguji pertama dan ibu Masnila Siregar, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Pd selaku dosen penguji kedua
7. Seluruh Dosen dan Staf Pegawai di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
8. Teristimewa kedua orang tua peneliti yang paling di cintai dan yang sangat berarti dalam hidup peneliti Bapa Toga Dolok saribu S.Pd dan Mama Rempita Sitorus S.Pd, yang tidak henti-hentinya memberikan doa, dukungan dalam hal materi dan semangat yang tidak pernah putus untuk menyelesaikan KIAN ini. Teristimewa ketiga abang Edy Dolok saribu, Roy Dolok saribu S.T, Prada Windu Dolok saribu, dan kakak Sisca Dolok Saribu S.Pd yang tidak pernah lupa untuk mendoakan, memotivasi peneliti untuk menyelesaikan KIAN.

9. Kepada teman seperjuangan saya Angkatan IV Profesi Ners Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

Terimakasih atas dukungan dan doanya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan KIAN ini.

Medan, 11Juni 2025

Penulis

Trerswi Dolok Saribu
P07120624067

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN LITERATUR.....	7
A. Konsep Teori Penyakit Nyeri Punggung	7
1. Definisi	7
2. Anatomi Fisiologi.....	7
3. Etiologi	8
4. Manifestasi Klinis	10
5. Pathway	11
6. Patofisiologi.....	12
7. Klasifikasi	12
8. Pemeriksaan Diagnostik.....	13
9. Penatalaksanaan	13
10. Komplikasi.....	14
B. Konsep Teori Inovasi Penerapan Senam Hamil	35
1. Definisi Senam Hamil	35
2. Tujuan Senam Hamil.....	37
C. Konsep Teori Asuhan Keperawatan	44
1. Pengkajian	44
2. Diagnosis Keperawatan	47

3. Intervensi Keperawatan	48
4. Implementasi Keperawatan	52
5. Evaluasi Keperawatan	52
BAB III GAMBARAN KASUS	53
1. Pengkajian Keperawatan	53
2. Diagnosis Keperawatan	60
3. Prioritas Masalah	61
4. Intervensi Keperawatan	61
5. Catatan Perkembangan	64
BAB VI PEMBAHASAN	94
A. Analisa Dan Diskusi Hasil	94
B. Keterbatasan Pelaksanaan	99
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran	101
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lokasi Nyeri Punggung	8
Gambar 2.2 Gerakan Menengok	19
Gambar 2.3 Gerakan Mendekatkan Kepala Ke Bahu	20
Gambar 2.4 Gerakan Memutar Bahu.....	31
Gambar 2.5 Gerakan Mendorong KeDepan.....	32
Gambar 2.6 Mendorong Kesamping.....	33
Gambar 2.7 Gerakan Mendorong Ke Atas.....	34
Gambar 2.8 Gerakan Latihan Kaki.....	38
Gambar 2.9 Gerakan Senam Untuk Pinggang.....	38
Gambar 2.10 Gerakan Senam Untuk Pinggang (Merangkak).....	39
Gambar 2.11 Latihan Fisik Dengan Duduk Bersilang.....	39
Gambar 2.12 Senam Dengan Dua Lutut.....	40
Gambar 2.13 Senam Dengan Satu Lutut.....	40
Gambar 2.14 Latihan Pernafasan.....	40
Gambar 2.15 Sistem Reproduksi Wanita	41
Gambar 2.16 Tinggi Fundus Uteri	41
Gambar 2.17 Pemeriksaan Leopold I	41
Gambar 2.18 Pemeriksaan Leopold II	42
Gambar 2.19 Pemeriksaan Leopold III	42
Gambar 2.20 Pemeriksaan Leopold IV.....	42
Gambar 2.21 Genogram	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Perubahan Mammae Selama Kehamilan	30
Tabel 2.2	Intervensi Keperawatan	47
Tabel 3.1	Riwayat Kehamilan	52
Tabel 3.2	Pemeriksaan Kehamilan	54
Tabel 3.3	Analisa Data	58
Tabel 3.4	Intervensi Keperawatan	61
Tabel 3.5	Catatan Perkembangan	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Survey Awal
Lampiran 2	Surat Balasan Survey Awal
Lampiran 3	<i>Ethical Exemption</i>
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian
Lampiran 5	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 7	Lembar Kuesioner Senam Hamil
Lampiran 8	SOP Senam Hamil
Lampiran 9	Lembar Observasi Skala Nyeri
Lampiran 10	Lembar SAP
Lampiran 11	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 12	Lembar Konsultasi Bimbingan
Lampiran 13	Daftar Riwayat Hidup