



TUGAS AKHIR – 33412301005

**PENGARUH SENAM IBU HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI POLINDES GN.MADDAH,
KECAMATAN SAMPANG, KABUPATEN SAMPANG**

DINDA SHAFIRA URZYAM

NRP. 33412301005

Dosen Pembimbing:

Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M.Keb

Nindi Pramesthi VP., M.Keb

**PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEPERAWATAN
JURUSAN KESEHATAN
POLITEKNIK NEGERI MADURA
SAMPANG
2026**

TUGAS AKHIR



PENGARUH SENAM IBU HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI POLINDES GN.MADDAH, KECAMATAN SAMPANG, KABUPATEN SAMPANG

Tugas akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Diploma 3 Program Studi Keperawatan Di Jurusan Kesehatan

Oleh:

Dinda Shafira Urzyam

33412301005

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

JURUSAN KESEHATAN

POLITEKNIK NEGERI MADURA

TAHUN 2026

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya mahasiswa Politeknik Negeri Madura, Kementerian Pendidikan, Riset, dan Teknologi :

1. Nama : Dinda Shafira Urzyam
2. NRP : 33412301005
3. Program Studi : D III Keperawatan
4. Jurusan : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang saya buat dengan judul Pengaruh Senam Ibu Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang :

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan literature hasil kuliah, Survei lapangan, bimbingan dengan dosen pembimbing dan pembimbing penelitian, melalui tanya jawab maupun asistensi serta buku-buku jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.
2. Bukan merupakan duplikasi yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di Universitas/Perguruan Tinggi lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu digunakan referensi pendukung untuk melengkapi informasi dan sumber informasi dengan dicantumkan melalui referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya tulis terjemahan dari Kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.

Jika terbukti saya tidak memenuhi apa yang telah saya nyatakan seperti apa yang di atas, maka Tugas Akhir saya ini dibatalkan.

Sampang, 9 Februari 2026



Dinda Shafira Urzyam

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Pengaruh Senam Ibu Hamil terhadap Nyeri
Punggung pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes
Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten
Sampang

Penulis : Dinda Shafira Urzyam

NRP : 33412301005

Program Studi : D-III Keperawatan

Jurusan : Kesehatan

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan.

Ditandatangani di Sampang, 5 Februari 2026

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M.Keb.
NIP. 198909232022032010

Dosen Pembimbing II



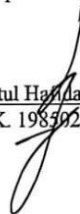
Nindi Pramesthi VP., M.Keb.
NIP. 199012082022032011

Mengetahui,



Abdian Syakila Ns., M.Kep
NIPPPK. 199005252025211101

Koordinator Program Studi
Diploma 3 Keperawatan



Ns. Lailatul Hamidah., S.Kep., M.Kes.
NIPPPK. 198502022025212061

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH SENAM IBU HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI POLINDES GN.MADDAH, KECAMATAN SAMPANG, KABUPATEN SAMPANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan
pada
Jurusan Kesehatan
Politeknik Negeri Madura

Oleh :

Dinda Shafira Urzyam
NRP. 33412301005

Tugas Akhir ini telah disidangkan pada tanggal 9 Februari dan telah sesuai
dengan ketentuan.

Disetujui oleh Tim Penguji Proposal Tugas Akhir

Tanda Tangan

1. Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M.Keb.



2. Nindi Pramesthi VP., M.Keb.



3. Elisa Christiana, M.Keb.



4. Rahayu Yuliana W, S.Kep., Ns., M.K.M.



5. Cantika Iva N., M.Keb.



SAMPANG
9 Februari 2026

**PENGARUH SENAM IBU HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI POLINDES GN.MADDAH,
KECAMATAN SAMPANG, KABUPATEN SAMPANG**

Nama : Dinda Shafira Urzyam
NRP : 33412301005
Pembimbing I : Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M.Keb
Pembimbing II : Nindi Pramesthi VP., M.Keb

ABSTRAK

Pendahuluan: Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi akibat perubahan fisiologis seperti peningkatan berat badan, pergeseran pusat gravitasi, serta pelunakan *ligamen* yang meningkatkan beban pada tulang belakang. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi keluhan tersebut adalah senam hamil yang berfungsi memperkuat otot *abdomen*, meningkatkan elastisitas otot dan *ligamen* punggung, serta memberikan efek relaksasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Polindes Gn. Maddah, Sampang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test one group design*. Populasi penelitian berjumlah 17 ibu hamil trimester III dengan sampel sebanyak 17 responden. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Paired-Samples T Test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri punggung sebelum intervensi sebesar 4,59 (SD = 1,73) dan setelah intervensi sebesar 3,18 (SD = 1,84). Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh signifikan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Polindes Gn. Maddah, Sampang. Disarankan kepada bidan untuk mengadakan senam ibu hamil di kelas ibu hamil guna membantu mengurangi keluhan nyeri punggung secara efektif dan berkelanjutan. Disarankan kepada bidan untuk mengadakan senam ibu hamil di kelas ibu hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung.

Kata Kunci: Senam hamil, Nyeri punggung, Trimester III

**PENGARUH SENAM IBU HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI POLINDES GN.MADDAH,
KECAMATAN SAMPANG, KABUPATEN SAMPANG**

Nama : Dinda Shafira Urzyam
NRP 33412301005
Pembimbing I : Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M.Keb
Pembimbing II : Nindi Pramesthi VP., M.Keb

ABSTRACT

Introduction: Back pain in pregnant women occurs due to physiological changes such as weight gain, shift in center of gravity, and ligament softening, which increasethe load on the spine. One non-pharmacological effort to reducethese complaints is pregnancy exercises, which serve to strengthen the abdominal muscles, increase the elasticity of the back muscles and ligaments, and provide a relaxing effect. **Objective:** This study aims to determine the effect of prenatal exercise on back pain in third-trimester pregnant women at Polindes Gn. Maddah, Sampang. **Methods:** This study used a quasi-experimental design with a pre-test and post-test one-groupdesign. The study population consisted of 17 third-trimester pregnant women with a sample size of 17 respondents. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the Paired-Samples T Test. **Results:** The results showed that the average back pain score before intervention was 4.59 (SD = 1.73) and after the intervention was 3.18 (SD = 1.84). Statistical testing showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of prenatal exercise on reducing back pain in pregnant women in the third trimester. **Conclusion:** There is a significant effect of prenatal exercise on reducing back pain in third-trimester pregnant women at the Polindes Gn. Maddah, Sampang. It is recommended that midwives conduct pregnancy exercises in pregnancy classes to help reduce complaints of back pain effectively and

Keywords: Pregnancy exercises, Back pain, Third trimester

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulit nya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya! “

"Sesungguhnya Bersama Kesulitan Ada Kemudahan."

(Q.S Al-Insyirah:5)

“Tetaplah berusaha ditengah kegagalan, dan tetaplah kuat ditengah badai cobaan.. Hidup yang indah bukan dengan berleha-leha, namun diperjuangkan dengan penuh suka cita”

Persembahan :

“Tiada lembar yang paling indah dalam laporan Karya Tulis Ilmiah ini selain lembar persembahan, sebagai tanda bukti dan ungkapan terima kasih kepada orang tua tercinta, kakak, sahabat, serta teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.”

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah Yang Maha Esa yang telah memberi kekuatan, kemampuan, dan kesabaran kepada, sehingga penulis dapat menyusun tugas akhir ini dengan baik. Tujuan penulisan proposal adalah memenuhi salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan Diploma-3 Program Studi Kesehatan Jurusan Keperawatan di Politeknik Negeri Madura.

Dalam tugas akhir ini, penulis telah berhasil menyusun karya ilmiah tentang senam ibu hamil yang berjudul **“Pengaruh Senam Ibu Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang”**

Tugas akhir ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari orang-orang yang berada di sekitar penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Laily Ulfiyah, S.T., MT., Direktur Politeknik Negeri Madura yang sudah memberikan kesempatan dan ijin bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
2. M. Musta'in, S.T., MT., Wakil Direktur Bidang Akademik.
3. Abdan Syakura, Ns., M.Kep selaku Ketua Jurusan Kesehatan
4. Ns. Hilmah Noviandry R, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan.
5. Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes selaku Koordinator Program Studi jurusan kesehatan D3 Keperawatan.
6. Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M.Keb selaku pembimbing I yang telah sabar dalam membimbing peneliti serta berkenan mengorbankan waktu liburnya untuk tetap memberikan masukan serta banyak pengetahuan baru pada peneliti.
7. Nindi Pramesthi VP., M.Keb selaku pembimbing II yang telah sabar dalam membimbing peneliti serta berkenan mengorbankan waktu liburnya untuk tetap memberikan masukan serta banyak pengetahuan baru pada peneliti.
8. Penguji yang telah memberikan masukan demi penyempurnaan penelitian ini serta berkenan mengorbankan waktunya.
9. Dosen dan tenaga kependidikan Politeknik Negeri Madura yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pelayanan selama penulis menempuh pendidikan di institusi ini.
10. Siti Maulidah selaku bidan Desa Gn.Maddah yang sudah ikut berpartisipasi dalam proses penelitian Karya Tulis Ilmiah,
11. Responden yang telah berpartisipasi dan membantu dalam proses penelitian Karya Tulis Ilmiah.
12. Orang tua saya, ayahanda Sarbini Urziam dan kedua ibu saya Fitriya Ningsih dan Munawaroh terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan

penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan dan semangat serta selalu mengajarkan kebaikan dalam hidup penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai Diploma 3. Sehat selalu dan panjang umur karena orang tua harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.

13. Kakak tercinta, Adam Hidayat Urzyam yang telah selalu memberikan dukungan dan doa kepada peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir.
14. Saudara Anugerah Amir Rasyiyad yang telah membantu dalam pengeditan dalam tugas akhir.
15. Sahabat Fadhilah Nurul Aisyah yang telah menemani saya dari maba sampai saat ini, yang selalu memberikan dukungan, mendengarkan keluh kesah dan membantu banyak hal dari awal masuk kuliah sampai penelitian tugas akhir.
16. Legya Nur Indarwati, Novita Ayu Trisnawati, Jezzy Wulandari dan Julia ningsih selaku teman baik peneliti yang telah membantu peneliti, serta memberikan dukungan secara emosional kepada peneliti.
17. Kepada seseorang yang telah hadir di kehidupan saya dengan tanggal lahir 27 Juli 2000, terimakasih telah menjadi support system dan mendengarkan keluh kesah memberikan dukungan, tenaga, pikiran, materi, terima kasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga penyusunan tugas akhir.
18. Teman- teman yang saat ini berjuang bersama untuk menyelesaikan tugas akhir.

Sampang, 7 Februari 2026

Dinda Shafira Urzyam
NRP. 33412301005

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
18.1.....	Latar
Belakang	1
18.2.....	Rumusan
Masalah.....	3
18.3.....	Batasan
Masalah.....	3
18.4.....	Tujuan
.....	3
18.4.1	Tujuan
Umum	3
18.4.2	Tujuan
Khusus	3
18.5.....	Manfaat
.....	4
18.5.1	Manfaat
Teoritis.....	4
18.5.2	Manfaat
Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Ibu Hamil.....	5
2.1.1 Definisi	5
2.1.2 Perubahan Fisiologis Ibu Hamil Trimester 3.....	5
2.1.3 Perubahan psikologis / mental / pengetahuan.....	7
2.1.4 Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester 3	7
2.1.5 Kebutuhan Ibu Hamil Trimester 3.....	8
2.2 Konsep Nyeri Punggung pada Ibu Hamil (<i>Low Back Pain in Pregnancy</i>).....	13
2.2.1 Definisi Nyeri Punggung pada kehamilan Trimester 3.....	13
2.2.2 Faktor Penyebab Nyeri Punggung pada kehamilan Trimester 3....	13
2.2.3 Klasifikasi Nyeri Punggung pada kehamilan Trimester 3	14
2.2.4 Faktor Resiko Nyeri Punggung pada kehamilan Trimester 3	14
2.2.5 Dampak Nyeri Punggung pada kehamilan Trimester 3	15

2.2.6 Penatalaksanaan Nyeri Punggung pada kehamilan Trimester 3	15
2.3 Konsep Senam Ibu Hamil (Prenatal Exercise)	17
2.3.1 Definisi Senam Ibu Hamil.....	17
2.3.2 Tujuan Senam Ibu Hamil pada Kehamilan Trimester 3.....	17
2.3.3 Prinsip Senam Ibu Hamil pada Kehamilan Trimester 3	18
2.3.4 Indikasi dan Kontra Senam Ibu Hamil pada Kehamilan Trimester 3	19
2.3.5 Manfaat Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung.....	20
2.4 Hasil Penelitian Sebelumnya.....	20
2.5 Kerangka Konsep.....	23
2.6 Deskripsi Kerangka Konsep.....	23
2.7 Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
3.1 Desain/ Rancangan.....	25
3.1.1 Desain penelitian berdasarkan jenis penelitian.....	25
3.1.2 Desain penelitian berdasarkan tujuan penelitian	25
3.1.3 Desain penelitian berdasarkan waktu penelitian.....	25
3.2 Kerangka Kerja.....	26
3.3 Populasi,Sampel, Sampling.....	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel	27
3.3.3 Sampling	27
3.4 Identifikasi Variabel.....	27
3.5 Definisi Operasional.....	28
3.6 Pengumpulan dan Analisa Data.....	29
3.6.1 Proses Pengumpulan data awal.	29
3.6.2 Instrumen Penelitian	29
3.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
3.6.4 Pengolahan Data	30
3.6.5 Analisa Data.....	32
3.7 Etika Penelitian	32
3.7.1 Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	32
3.7.2 Tanpa Nama (<i>Anonymity</i>).....	32
3.7.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	33
BAB IV	35
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1. Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Deskripsi Tempat Penelitian	35
4.1.2 Hasil Penelitian Data Umum	36
4.1.3 Hasil Penelitian Data Khusus	38
4.2. Pembahasan	41
4.2.1 Pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	45
KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1 Kesimpulan	45

5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian sebelumnya pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.....	20
Tabel 3.1	Definisi operasional pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.....	28
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang 2026.....	30
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia kehamilan ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang 2026.....	30
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang 2026	31
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi nyeri punggung sebelum diberikan senam hamil di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang 2026.....	32
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi nyeri punggung sesudah diberikan senam hamil di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang 2026.....	32
Tabel 4.6	Rekapitulasi perbedaan antara pre-test dan post-test pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang 2026.....	33
Tabel 4.7	Hasil Uji <i>normalitas</i>	33
Tabel 4.8	Hasil Uji <i>Paired t-Test pre-test</i> dan <i>post-test</i> nyeri punggung responden.....	33

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1** Kerangka konsep pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang Kabupaten Sampang23
- Gambar 3.1** Kerangka konsep pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang ...26

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

DAFTAR SINGKATAN

BPM	: Bidan Praktik Mandiri
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
SOP	: Standar Operasional Praktik
CO ₂	: Karbon Dioksida
(OH) ²	: Dihidroksi
BUN	: <i>Blood Urea Nitrogen</i>
hPL	: <i>Human Placental Lactogen</i>
ASI	: Air Susu Ibu
KIA	: Kesehatan Ibu dan Anak
TT	: <i>Tetanus Toxoid</i>
Td	: <i>Tetanus - Diphteria</i>
TTD	: Tablet Tambah Darah
Fe	: <i>Folat</i>
Hb	: <i>Hemoglobin</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
LBP	: <i>Low Back Pain</i>
PGP	: <i>Pain Pelvic Girdle</i>
ANC	: <i>Antenatal Care</i>
Mis	: Misalnya
BAAK	: Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan

DAFTAR LAMBANG

%	: Persentase
$\sum f$	: Jumlah responden dengan kategori yang sama
e	: Presis/ margin of error
M ₂	: Meter per segi
n	: Ukuran sampel
N	: Ukuran populasi
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama dengan

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	:	Lembar surat Pengajuan Pengambilan Data Awal
Lampiran 2	:	Lembar surat Izin Pengambilan Data Awal Mall Pelayanan Publik
Lampiran 3	:	Lembar surat pengantar penelitian
Lampiran 4	:	Lembar surat izin penelitian Mall Pelayanan Publik
Lampiran 5	:	Lembar surat izin penelitian Dinas Kesehatan
Lampiran 6	:	Lembar surat keterangan telah melakukan penelitian
Lampiran 7	:	Lembar informed consent
Lampiran 8	:	Lembar persetujuan menjadi responden
Lampiran 9	:	Lembar SOP Senam Ibu Hamil
Lampiran 10	:	Lembar daftar hadir ibu hamil trimester 3 yang mengikuti kelas ibu hamil
Lampiran 11	:	Lembar instrumen penelitian
Lampiran 12	:	Lembar tabulasi data umum
Lampiran 13	:	Lembar tabulasi data khusus <i>pre-test</i>
Lampiran 14	:	Lembar tabulasi data khusus <i>post-test</i>
Lampiran 15	:	Lembar data umum
Lampiran 16	:	Lembar data khusus
Lampiran 17	:	Lembar uji normalitas dan statistik
Lampiran 18	:	Lembar pengisian kuesioner <i>pre test-post test</i>
Lampiran 19	:	Lembar dokumentasi penelitian
Lampiran 20	:	Lembar turnitin
Lampiran 21	:	Lembar konsultasi pembimbing 1
Lampiran 22	:	Lembar konsultasi pembimbing 2
Lampiran 23	:	Lembar konsultasi penguji 1
Lampiran 24	:	Lembar konsultasi penguji 2
Lampiran 25	:	Lembar konsultasi penguji 3
Lampiran 26	:	Lembar biodata penulis

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri punggung merupakan salah satu masalah *musculoskeletal* yang umum dihadapi oleh perempuan hamil terutama pada trimester ketiga. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisik seperti penambahan berat badan, pergeseran titik gravitasi, serta pelunakan jaringan ikat yang meningkatkan beban pada tulang belakang. Keluhan ini dapat mengganggu rutinitas sehari-hari, kualitas tidur, dan kenyamanan perempuan hamil menjelang proses persalinan. Berbagai penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa senam hamil dapat membantu mengurangi keluhan nyeri punggung dengan cara memperkuat otot-otot punggung, meningkatkan postur tubuh, dan meningkatkan kelenturan fisik (Kebidanan *et al.*, 2023). Namun, pelaksanaan senam hamil di praktik kebidanan masih sering dilakukan tidak sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) yang ditetapkan. Banyak ibu hamil yang mengikuti kegiatan hanya sebatas melakukan gerakan secara umum tanpa memperhatikan ketepatan teknik, kesesuaian gerakan, serta tujuan gerakan, maupun kesesuaian dengan tahapan kehamilan. Akibatnya, otot tidak terlatih dengan baik dan keluhan nyeri punggung tetap dirasakan oleh ibu hamil trimester III (Anggraini *et al.*, 2023).

Di internasional angka prevalensi nyeri punggung yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta diantara wanita kelas atas di Nigeria. Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86% (Hamil, 2024). Sebanyak 60% sampai 80% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung dalam kehamilannya. Prevalensi Low Back Pain (LBP) meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat dekade. Sebanyak 47% ibu hamil mengalami nyeri punggung (back pain) dari 180 ibu hamil yang dilakukan penelitian. Sebanyak 65% dari 100% ibu hamil di Provinsi Jawa Timur mengalami nyeri punggung (Maziyah & Agustina, 2025). Berdasarkan data awal di Wilayah Polindes Gn.Maddah, Sampang, pada bulan November tahun 2025 total jumlah

ibu hamil yang mengikuti kelas senam hamil mencapai 21 orang, di antaranya 19 orang berada di trimester ketiga.

Apabila nyeri punggung pada ibu hamil trimester III tidak ditangani dan aktivitas fisik (termasuk senam kehamilan) terlalu sedikit, maka tubuh akan menjadi tidak fleksibel dan tidak siap untuk proses persalinan. Hal ini bisa membuat persalinan terasa lebih lama karena otot panggul dan punggung tidak terlatih untuk berkontraksi dengan baik (Kandru *et al.*, 2023). Jika nyeri punggung tidak diatasi selama trimester III, dalam jangka panjang, kondisi ini bisa berkembang menjadi nyeri punggung kronis setelah melahirkan. Hal ini terjadi karena perubahan biomekanik dan hormonal yang berlangsung tanpa dikoreksi melalui aktivitas fisik atau senam hamil, sehingga otot punggung dan panggul menjadi lemah dan menimbulkan tekanan berlebih pada tulang belakang (Zhang *et al.*, 2023).

Studi Zhang *et al.* (2023) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung memiliki risiko lebih besar mengalami nyeri punggung kronis setelah melahirkan dibandingkan ibu yang tidak mengalami nyeri serupa. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa sekitar 28% dari nyeri punggung pasca-persalinan tidak pernah sembuh sepenuhnya, sedangkan 40% hanya sembuh sebagian. Selain itu, nyeri yang tidak dikelola dengan baik pada masa peripartum bisa berubah menjadi nyeri kronis setelah melahirkan. Nyeri kronis ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari, mengganggu tidur, dan menurunkan kualitas hidup ibu (Komatsu *et al.*, 2020).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka bisa dilakukan intervensi non farmakologis berupa senam hamil. Penerapan senam hamil secara terstruktur dan sesuai SOP dengan memastikan setiap gerakan dilakukan sesuai pedoman latihan. Penelitian menunjukkan senam hamil yang terorganisir mampu menurunkan keluhan nyeri punggung karena latihan adaptif yang benar meningkatkan *fleksibilitas* otot, memperkuat jaringan penyangga punggung, serta menambah stabilitas postur tubuh ibu hamil (Anggraini *et al.*, 2023).

Selain itu, pendampingan aktif oleh tenaga kesehatan selama sesi senam penting untuk mengoreksi teknik dan menyesuaikan gerakan sesuai kondisi ibu, sehingga meminimalkan kesalahan yang dapat memperburuk nyeri (Hamil, 2024). Edukasi sebelum dan selama pelaksanaan senam juga diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya keteraturan, monitoring dan evaluasi berkala terhadap hasil pelaksanaan (misalnya pengukuran nyeri sebelum dan sesudah latihan) sangat dianjurkan untuk menilai efektivitas SOP yang diterapkan serta melakukan penyesuaian program sehingga senam hamil dapat benar-benar memberikan manfaat maksimal dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Anggraini *et al.*, 2023).

Oleh karena itu, senam hamil bisa menjadi solusi utama non-farmakologis dalam mengatasi nyeri punggung selama kehamilan, yang aman, murah, dan mudah diakses oleh ibu hamil (Diez-Buil *et al.*, 2024).

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan Masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang ? “

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah adalah pembatasan ruang lingkup masalah yang akan dibahas dalam penelitian yang meliputi :

- 1.3.1 Batasan masalah dalam penelitian ini mencakup ibu hamil trimester III yang terdaftar sebagai peserta aktif kelas ibu hamil di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.
- 1.3.2 Variabel senam ibu hamil didefinisikan sebagai intervensi yang dilakukan sesuai standar operasional prosedur (SOP) yang dilakukan oleh peneliti.
- 1.3.3 Variabel nyeri diukur menggunakan skala numerik (*Numerical Rating Scale/NRS*) untuk memperoleh gambaran intensitas nyeri secara objektif dan terstandar.

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1.4.2.1 Mengidentifikasi intensitas nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester 3 sebelum intervensi di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.
- 1.4.2.2 Mengidentifikasi intensitas nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester 3 sesudah intervensi di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.
- 1.4.2.3 Menganalisis pengaruh senam ibu hamil dengan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.

1.5 Manfaat

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk menambah pengetahuan tentang pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Rumah Sakit

Penelitian ini bermanfaat sebagai dasar untuk meningkatkan mutu layanan senam ibu hamil di rumah sakit. Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengevaluasi pengaruh senam ibu hamil dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sehingga rumah sakit dapat menyusun program senam yang lebih terarah dan berbasis bukti. Selain itu, temuan penelitian dapat mendukung penyusunan SOP serta pengembangan edukasi yang lebih tepat guna bagi ibu hamil trimester 3.

2. Bagi Perawat

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai tolak ukur memahami pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 serta penelitian ini dapat membantu perawat mengembangkan program senam ibu hamil sebagai pencegahan nyeri punggung, sehingga mendorong gaya hidup sehat sejak dini.

3. Bagi Instansi Akademik

Hasil dari penelitian ini dapat menambah referensi dalam memahami pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 serta merancang program pendidikan yang lebih efektif serta dapat di kembangkan lagi oleh peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Ibu Hamil

2.1.1 Definisi

Menurut Kementerian Kesehatan RI. (2022) ibu hamil adalah perempuan yang sedang mengalami proses kehamilan dari konsepsi hingga persalinan. Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari pembuahan hingga kelahiran bayi. Kehamilan normal berlangsung sekitar 280 hari (9 bulan 7 hari atau 40 minggu) sejak hari pertama menstruasi terakhir (Febrianti & Aslina, 2019). Kehamilan merupakan proses biologis yang berlangsung sejak pembuahan hingga persalinan (Abubakar & Keb, n.d.). Trimester ketiga adalah fase akhir kehamilan, yaitu masa di mana bayi tumbuh dalam jangka waktu 28 hingga 40 minggu (Herlina *et al.*, 2022) Kehamilan trimester III didefinisikan sebagai “trimester akhir dalam masa kehamilan, pada periode ini adalah waktu untuk mempersiapkan persalinan”. Ini menunjukkan bahwa fase ini tidak sekadar waktu kehamilan, tetapi juga fase kesiapan ibu dan keluarga untuk persalinan (Finamore *et al.*, 2021). Kehamilan trimester III adalah fase akhir dari masa kehamilan yang mencakup sekitar minggu ke-27/28 hingga minggu ke-38–40 hingga persalinan yang ditandai oleh pertumbuhan janin yang cepat serta perubahan fisik dan fisiologis ibu (P *et al.*, 2022).

2.1.2 Perubahan Fisiologis Ibu Hamil Trimester 3

Pada sistem *kardiovaskular*, terjadi peningkatan volume *plasma* dan darah maternal yang mencapai puncak pada kehamilan menjelang akhir (sekitar +40–50% terhadap keadaan pra-kehamilan), disertai peningkatan curah jantung (*cardiac output*) dan denyut jantung (biasanya naik 10–20%). Perubahan ini bertujuan meningkatkan *perfusi uteroplacenta* dan memenuhi kebutuhan oksigen/glukosa janin, tetapi juga menyebabkan beberapa keluhan klinis (mudah lelah, palpitasi) dan menambah beban jantung (Lihme *et al.*, 2024).

Pada sistem *respirasi*, ibu hamil mengalami perubahan anatomi dan ventilasi, diafragma terdorong ke atas hingga beberapa sentimeter oleh pembesaran uterus, kapasitas residu menurun, tetapi *tidal volume* dan ventilasi per menit meningkat (*hiperventilasi* fisiologis) sehingga kebutuhan oksigen maternal dan janin terpenuhi, efeknya ibu sering merasakan *dispnea*/sesak napas pada aktivitas ringan atau bahkan saat istirahat. Hormon kehamilan (mis.

progesteron) juga meningkatkan sensitivitas pusat pernapasan terhadap CO₂, sehingga pola pernapasan berubah dari *abdominal* ke *torakal*. Perubahan ini memudahkan pertukaran gas tetapi dapat membuat gejala napas terasa mengganggu terutama di trimester III (Widhi *et al.*, 2020).

Pada sistem pencernaan dan metabolik-*endokrin* terjadi beberapa perubahan: motilitas saluran cerna melambat (akibat pengaruh hormon *progesterone* dan tekanan uterus) sehingga sering muncul konstipasi dan refluks *gastroesofagus*; terjadi peningkatan kebutuhan energi dan adaptasi metabolik berupa peningkatan resistensi insulin (khususnya menjelang akhir kehamilan) yang mendukung suplai glukosa janin namun juga meningkatkan risiko *diabetes gestasional*; kadar beberapa hormon seperti kortisol dan 1,25-(OH)₂ vitamin D meningkat untuk mendukung metabolisme kalsium dan persiapan laktasi (Ilmiah *et al.*, 2020).

Pada sistem ginjal dan urinaria selama kehamilan filtrasi *glomerulus* dan *renal plasma flow* meningkat sejak trimester awal dan tetap tinggi di trimester III, sehingga *kreatinin* serum dan *BUN* fisiologisnya turun dibanding nilai *non-hamil*. Tekanan mekanik rahim juga meningkatkan frekuensi berkemih dan predisposisi terhadap inkontinensia kehamilan, serta memperbesar insiden *stasis urin* yang berisiko *infeksi saluran kemih*. Perubahan ginjal membuat interpretasi nilai laboratorium (mis. *kreatinin*, *proteinuria*)(Moronge *et al.*, 2025).

Pada sistem *muskuloskeletal* berat janin meningkat secara signifikan menyebabkan pusat gravitasi tubuh ibu berubah, dengan perut membesar ke depan dan punggung bawah melengkung lebih ke dalam (*lordosis*). Hal ini memberi tekanan lebih besar pada tulang belakang dan otot punggung, sehingga nyeri punggung bawah (*low back pain*) menjadi keluhan paling umum (Sulastris *et al.*, 2022). Selain perubahan postur, hormon kehamilan (seperti hormon *relaksin*) membuat ligamen dan sendi panggul menjadi lebih longgar/ “lentur” untuk mempersiapkan persalinan namun ini juga menyebabkan stabilitas tulang belakang dan panggul berkurang, sehingga mobilitas dan kenyamanan tubuh bisa terganggu, akibat kombinasi beban tambahan, perubahan struktur, kelenturan sendi, banyak ibu mengalami keluhan seperti: nyeri punggung bawah, sakit pinggang/pinggul, kram, sulit berdiri lama atau berjalan jauh, dan sering merasa pegal pada otot punggung/pinggang (Septiani & Perawat, 2020).

Pada *Dermatologi* dan rambut perubahan hormonal mengakibatkan hiperpigmentasi (mis. *linea nigra*, *melasma*), *vaskularisasi* kulit, dan peningkatan aktivitas kelenjar *sebum*; beberapa perubahan ini berangsur pulih *postpartum* (Moronge *et al.*, 2025).

Pada *endokrin* dan *metabolic* resistensi *insulin* fisiologis meningkat selama kehamilan, paling nyata pada trimester akhir, untuk meningkatkan ketersediaan *glukosa* bagi janin; ini menaikkan *glukosa postprandial* maternal dan menjadikan skrining *diabetes gestasional* penting di trimester II–III. Hormon *plasenta* (*hPL*, *estrogen*, *progesteron*) dan perubahan *tiroid* juga memodulasi metabolisme maternal (Jee & Sawal, 2024).

Pada sistem *vaskular perifer* dan *edema* tekanan vena di panggul dari rahim hamil dan perubahan volume darah menyebabkan *edema perifer* (terutama pergelangan kaki) dan *varises*; perburukan pada posisi berdiri lama atau malam hari (Maseliene *et al.*, 2024).

Pada payudara ibu hamil trimester 3 akan membesar karena pertumbuhan cepat jaringan kelenjar (*duktus*, *lobulus*, dan *alveolus*) yang dipicu hormon *estrogen*, *progesteron*, *prolaktin*, dan *hPL*. Perubahan ini juga disertai peningkatan aliran darah dan penggantian jaringan lemak oleh jaringan kelenjar, sehingga payudara terasa lebih penuh, berat, dan tegang. Semua proses ini merupakan persiapan fisiologis untuk produksi *kolostrum* dan *ASI* setelah persalinan (Moronge *et al.*, 2025).

2.1.3 Perubahan psikologis / mental / pengetahuan

Perubahan psikologis dan emosional selama kehamilan dipengaruhi oleh hormon seperti *estrogen* dan *progesteron*, serta faktor fisiologis lainnya. Trimester ketiga merupakan masa transisi akhir kehamilan yang menuju proses persalinan, sehingga bisa menyebabkan ketidakstabilan emosi dan kecemasan yang dalam. Selain itu, gangguan tidur juga berperan penting sebagai *mediator*; ketidaknyamanan fisik dan kesulitan tidur yang terus-menerus meningkatkan beban mental, yang bisa memicu atau memperburuk *depresi* pada masa kehamilan (Zhang *et al.*, 2021).

2.1.4 Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester 3

Ibu hamil di trimester III mengeluh sering buang air kecil, karena rahim yang membesar mendorong kandung kemih. Tekanan ini membuat kandung kemih tidak bisa menampung banyak urin, sehingga ibu hamil lebih sering berkemih meskipun jumlah urin tidak banyak. Hal ini adalah hal yang normal dan biasanya hilang setelah

melahirkan. Selain itu, banyak ibu hamil juga merasakan nyeri di punggung atau pinggang karena perut membesar dan posisi tubuh berubah. Ini membuat otot punggung bawah bekerja lebih keras, sehingga terasa sakit atau pegal di area itu. Kram otot, terutama di kaki, dan pembengkakan pada kaki juga sering terjadi. Hal ini disebabkan oleh tekanan rahim terhadap *vena cava inferior*, yang menghambat aliran darah kembali ke jantung. Akibatnya, cairan menumpuk di kaki, menyebabkan pembengkakan dan kram (Veri *et al.*, 2023).

Ibu hamil di trimester III sering mengeluhkan sesak napas, terutama saat duduk atau melakukan aktivitas ringan. Ini terjadi karena rahim yang membesar mendorong *diafragma* ke atas, membuat ruang paru lebih sempit (Rahmawanti Suprehanto & Rosmita Nuzuliana, 2023).

Keluhan lain yang sering dialami adalah susah buang air besar atau *konstipasi*. Tekanan rahim pada usus besar membuat pergerakan usus lebih lambat, sehingga tinja menjadi keras dan sulit dikeluarkan. Selain itu, hormon *progesteron* meningkat selama kehamilan, sehingga otot usus rileks dan memperlambat *peristaltik* (Puspitasari, 2021).

2.1.5 Kebutuhan Ibu Hamil Trimester 3

1. Kebutuhan Fisiologis

a. Nutrisi

- 1) Kebutuhan energi dan protein

Permenkes No. 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi menetapkan tambahan kebutuhan dasar ditambah dengan setiap kebutuhan energi +300 kkal per hari dan protein 30 gram per hari.

- 2) Suplemen zat besi dan asam folat (tablet tambah darah atau TTD)

Suplementasi *Fe/folat* adalah wajib dan efektif menurunkan *anemia* serta risiko *berat lahir rendah*; program nasional merekomendasikan pemberian TTD dan studi Indonesia menegaskan pentingnya kepatuhan minum ≥ 90 tablet selama kehamilan untuk hasil optimal. Banyak penelitian lokal memusatkan perhatian pada kepatuhan dan efek TTD terhadap *Hb/berat lahir*. Pada ibu hamil trimester III kepatuhan konsumsi TTD sangat penting karena *anemia* berisiko terhadap perdarahan dan hasil *neonatal*; pemantauan tekanan darah dan tanda *pre-eklamsia* (*edema*, nyeri kepala berat, gangguan penglihatan, *proteinuria*) (Aprisia & Simbolon, 2022).

3) Kalsium dan vitamin D

Kalsium penting untuk perkembangan tulang janin dan telah dikaitkan dengan penurunan risiko *hipertensi/ pre-eklamsia*, kajian literatur Indonesia mendukung manfaat suplementasi kalsium dan pemantauan vitamin D terutama pada populasi dengan asupan kalsium rendah (Effectiveness *et al.*, 2022).

4) Cairan

Ibu hamil butuh cukup cairan (minimal sekitar 2 liter per hari) agar *sirkulasi* darah lancar dan volume darah meningkat sesuai kebutuhan pertumbuhan janin (Puji lestari heni eka, 2021).

b. Personal *Hygine*

Menurut Puji Lestari heni eka, (2021) personal *hygine* sebagai berikut :

1) Mandi

Pada umur kehamilan trimester III sebaiknya tidak mandi rendam karena ibu hamil dengan perut besar akan kesulitan untuk keluar dari bak mandi rendam. Menjaga kebersihan diri terutama lipatan kulit (ketiak, bawah buah dada, daerah *genitalia*) dengan cara dibersihkan dan dikeringkan. Air yang digunakan mandi sebaiknya tidak terlalu panas dan tidak terlalu dingin.

2) Perawatan *vulva* dan *vagina*

Wanita yang hamil jagna melakukan irrigasi *vagina* kecuali dengan nasihat dokter karena irrigasi dalam kehamialn dapat menimbulkan *emboli* udara dengan cara celana dalam harus kering, tidak menyemprotkan obat kedalam *vagina*, sesudah BAK atau BAB diharapkan untuk di lap terlebih dahulu.

3) Perawatan gigi

Saat hamil sering terjadi *karies* yang disebabkan karena konsumsi *kalsium* yang kurang, dapat juga karena *emesis-hiperemesis gravidarum*, *hipersaliva* dapat menimbulkan timbunan *kalsium* di sekitar gigi. Memeriksa gigi saat hamil diperlukan untuk mencari kerusakan gigi yang dapat menjadi sumber infeksi, perawatan gigi juga perlu dalam kehamilan karena hanya gigi yang baik menjamin pencernaan yang sempurna.

4) Perawatan kuku

Kuku supaya dijaga tetap pendek supaya tidak tidak melukai kulit yang mungkin dapat menyebabkan luka dan infeksi.

5) Perawatan rambut

Wanita hamil menghasilkan banyak keringat sehingga perlu sering mencuci rambut untuk mengurangi ketombe. Cuci rambut hendaknya dilakukan 2– 3 kali dalam satu minggu.

c. Pakaian.

Pakaian yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah pakaian yang longgar, nyaman dipakai, tanpa sabuk atau pita yang menekan bagian perut atau pergelangan tangan karena akan mengganggu *sirkulasi* darah. Celana dalam sebaiknya terbuat dari katun yang mudah menyerap air sehingga untuk mencegah kelembaban yang dapat menyebabkan gatal dan iritasi apalagi ibu hamil biasanya sering BAK karena ada penekanan kandung kemih oleh pembesaran uterus. Korset dapat membantu menahan perut bawah yang melorot dan mengurangi nyeri punggung. Pemakaian korset tidak boleh menimbulkan tekanan pada perut yang membesar dan dianjurkan korset yang dapat menahan perut secara lembut.

d. Seksual.

Pada trimester III hubungan seksual dilakukan dengan hati – hati karena dapat menimbulkan kontraksi *uterus* sehingga kemungkinan dapat terjadi *partus prematur*, *fetal bradycardia* pada janin sehingga dapat menyebabkan *fetal distress*.

e. *Exercise/* Senam hamil.

Selama periode kehamilan, berolahraga dapat mempersiapkan tubuh dengan lebih baik untuk menghadapi proses kelahiran. Hindarilah melakukan gerakan peregangan yang terlalu kuat, terutama pada otot perut, punggung, dan rahim. Contohnya adalah gerakan sit-up. Lebih baik ikut serta dalam senam yang ditujukan khusus bagi ibu hamil, karena gerakan yang dilakukan sangat penting untuk mendukung kelancaran kehamilan dan persalinan.

f. Kunjungan *antenatal* & pemantauan medis

Menurut Finamore *et al.* (2021), pemeriksaan *antenatal* di masa akhir kehamilan sangat penting untuk menilai kondisi bayi dalam kandungan. Pemeriksaan ini meliputi pemantauan gerakan bayi, tekanan darah ibu, serta pengecekan tanda-tanda yang bisa mengarah pada masalah seperti *preeklamsia* atau gangguan tumbuh kembang bayi. Dalam pelaksanaannya, Buku Kesehatan Ibu dan Anak (*KIA*) berperan penting sebagai alat untuk mengawasi perkembangan kehamilan serta membantu memberi edukasi kepada ibu hamil. Dengan menggunakan buku ini, ibu dapat memahami jadwal pemeriksaan rutin ke dokter, mengenali tanda-tanda bahaya selama kehamilan, serta mempersiapkan diri menghadapi proses melahirkan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan 21 Tahun 2021 Pasal 13 tentang

Pelayanan Kesehatan Masa Hamil, pelayanan kesehatan masa hamil paling sedikit 6 (enam) kali selama masa kehamilan yaitu 1 kali pada Trimester I, 2 kali pada Trimester II, dan 3 kali pada Trimester III. Beberapa tanda bahaya yang perlu ditangani segera antara lain, penurunan atau tidak adanya gerakan bayi di dalam rahim, yang bisa menunjukkan adanya masalah oksigen bagi bayi, serta perdarahan *vagina* yang tidak normal, yang bisa menjadi tanda adanya kondisi seperti *plasenta previa* atau *solusio plasenta*. Selain itu, sakit kepala yang terus-menerus dan tidak bisa hilang, terutama jika disertai gangguan penglihatan seperti pandangan kabur atau melihat bayangan, merupakan salah satu tanda awal *preeklamsia* yang memerlukan penanganan medis segera (Febriana & Zuhana, 2021).

g. Imunisasi dan pencegahan infeksi

Imunisasi tetanus (*TT/Td*) jika belum mendapat status lengkap, diberikan selama kehamilan sesuai pedoman nasional; ini untuk mencegah tetanus *maternal/neonatal*. Pencegahan dan edukasi terkait infeksi serta kebersihan tangan dan kebutuhan makanan (Praktis *et al.*, n.d.).

2. Kebutuhan Psikologis

Menurut SST, (2022), Kebutuhan psikologis ibu hamil trimester 3 adalah sebagai berikut:

1. Kebutuhan akan dukungan emosional

Gangguan psikologis yang sering dialami ibu hamil trimester 3 menjelang persalinan. Dukungan suami berupa perhatian, empati, dan kehadiran secara emosional dibutuhkan untuk membantu ibu merasa lebih tenang dan tidak menghadapi kehamilan sendirian.

2. Kebutuhan akan rasa aman dan ketenangan batin

Dukungan suami disebut mampu memberikan ketenangan dan mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil trimester 3 membutuhkan lingkungan psikologis yang aman agar tidak mengalami stres berlebihan.

3. Kebutuhan peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*)

Kehadiran dan perhatian suami dapat menumbuhkan rasa percaya diri ibu. Ini menunjukkan bahwa ibu hamil trimester 3 membutuhkan penguatan psikologis agar yakin terhadap kemampuan dirinya menghadapi proses persalinan.

3. Kebutuhan Sosial

Menurut Kemenkes RI, (2020) Ibu hamil membutuhkan:

- a. Dukungan pasangan dan keluarga,
- b. Perhatian dan komunikasi dari tenaga kesehatan,
- c. Lingkungan sosial yang mendukung.

Dukungan sosial yang baik berperan dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesiapan persalinan.

4. Kebutuhan Edukasi

Menurut Hervianto, (2024) Ibu hamil trimester III membutuhkan informasi tentang:

- a. Tanda bahaya kehamilan,
- b. Persiapan persalinan,
- c. Teknik mengurangi nyeri,
- d. Persiapan menyusui dan perawatan bayi baru lahir.

5. Kebutuhan Spiritual

Sedangkan menurut Yosia, (2025), banyak ibu membutuhkan ketenangan batin melalui doa, ibadah, atau keyakinan spiritual untuk membantu menghadapi kecemasan dan stres menjelang persalinan.

2.1.6 Karakteristik Ibu

1. Pengertian karakteristik

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (Kemendikbud, 2016) arti kata karakteristik adalah sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dari yang lain, tabiat, watak.

2. Usia

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, usia reproduksi sehat bagi perempuan adalah 20–35 tahun. Kehamilan pada usia kurang dari 20 tahun maupun lebih dari 35 tahun dikategorikan sebagai kehamilan risiko tinggi, karena pada kelompok usia tersebut lebih rentan terjadi komplikasi seperti *anemia*, *hipertensi* dalam kehamilan, perdarahan, hingga gangguan pada janin. Dalam pedoman pelayanan *antenatal*, usia ibu menjadi salah satu komponen penting dalam skrining faktor risiko kehamilan, sehingga ibu dengan usia <20 tahun atau >35 tahun memerlukan pemantauan yang lebih intensif selama masa kehamilan (Kemenkes RI, 2023).

3. Usia Kehamilan

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, usia kehamilan dihitung sejak hari pertama haid terakhir dan dinyatakan dalam minggu. Usia kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester I (0–12 minggu), trimester II (13–27 minggu), dan trimester III (≥ 28 minggu sampai persalinan), yang menjadi dasar dalam pemantauan dan pelayanan *antenatal* (Kemenkes RI, 2023).

4. Paritas

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Paritas adalah jumlah persalinan yang pernah dialami seorang perempuan dengan usia kehamilan ≥ 20 minggu, baik bayi lahir hidup maupun lahir mati, dan tidak memperhitungkan jumlah janin dalam satu kali persalinan.

Dalam pelayanan antenatal, paritas digunakan untuk :

- 1) Mengetahui riwayat reproduksi ibu.
- 2) Mengidentifikasi faktor risiko kehamilan.
- 3) Menentukan kebutuhan pemantauan selama kehamilan.

Secara klinis, paritas diklasifikasikan menjadi :

- a. Nullipara : seorang wanita yang belum pernah melahirkan bayi
- b. Primipara : seorang wanita yang telah melahirkan bayi sebanyak satu kali.
- c. Multipara : seorang wanita yang telah melahirkan bayi sebanyak 2 kali atau lebih.
- d. Grandemultipara : seorang wanita yang telah melahirkan bayi lebih dari atau sama dengan empat kali (Ilmiah & Dan, 2022).

2.2 Konsep Nyeri Punggung pada Ibu Hamil (*Low Back Pain in Pregnancy*)

2.2.1 Definisi Nyeri Punggung pada kehamilan Trimester 3

Nyeri punggung pada kehamilan (*pregnancy-related low back pain / lumbopelvic pain*) adalah keluhan nyeri yang dirasakan di daerah *lumbar* (punggung bawah) atau daerah *sakroiliaka/panggul* yang mulai atau memburuk selama kehamilan. Pada trimester III (biasanya usia kehamilan 28-40 minggu) nyeri punggung cenderung lebih sering muncul atau meningkat intensitasnya akibat pertambahan berat janin, perubahan postur serta adaptasi sistem *muskuloskeletal* dan *hormonal* pada ibu. *Prevalensi* nyeri punggung selama kehamilan dilaporkan tinggi lebih dari separuh wanita hamil mengalaminya menurut *meta-analisis* modern dan sering disebut sebagai salah satu keluhan fungsional paling umum pada trimester lanjut (Salari *et al.*, 2023).

2.2.2 Faktor Penyebab Nyeri Punggung pada kehamilan Trimester 3

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III bersifat *multifaktorial*.

Faktor-faktor utama yang berperan:

1. Perubahan mekanik dan postur : Pertumbuhan *uterus* memindahkan pusat gravitasi ke depan, menimbulkan *hiper-lordosis lumbar*, peningkatan beban pada otot punggung bawah dan sendi *sakroiliaka*. Perubahan ini memberi tekanan berlebih pada struktur *lumbar* dan *ligament* (Shanshan *et al.*, 2024).
2. Perubahan hormonal : Hormon *relaksin* dan *progesteron* meningkatkan laju relaksasi ligamen panggul dan sendi, mengurangi stabilitas *pelvis* sehingga menimbulkan nyeri atau ketidakstabilan panggul (Shanshan *et al.*, 2024).
3. Riwayat nyeri punggung sebelumnya : Wanita yang pernah mengalami *low back pain* sebelum kehamilan memiliki risiko jauh lebih tinggi mengalami nyeri selama kehamilan (Shanshan *et al.*, 2024).

4. Faktor biomedis dan gaya hidup : *BMI* prakehamilan tinggi (>25), pekerjaan berat atau berdiri lama, aktivitas fisik rendah, dan *depresi/tekanan psikososial* selama kehamilan dikaitkan dengan peningkatan risiko (Shanshan *et al.*, 2024).
5. Faktor lokal/populasi : Penelitian Indonesia juga menegaskan kontribusi faktor mekanik, pekerjaan rumah tangga berat, dan kurangnya edukasi postur/latihan sebagai pemicu utama pada trimester III (M. N. Arummega *et al.*, 2022).

2.2.3 Klasifikasi Nyeri Punggung pada kehamilan Trimester 3

1. Klasifikasi menurut lokasi :
 - 1) *Low Back Pain (LBP)*: nyeri di daerah *lumbal/lower back* (sekitar L1–L5). Sering berhubungan dengan perubahan postur dan beban tubuh.
 - 2) *Pain Pelvic Girdle (PGP)* (termasuk *Symphysis Pubis Dysfunction / SPD*): nyeri di daerah panggul sampai pubic symphysis atau sendi sakroiliaka, dapat menjalar ke paha atau perineum; khas terasa saat berpindah posisi, naik tangga, atau membuka/tutup tungkai.
 - 3) Campuran (*LBP + PGP*): banyak ibu hamil mengalami kedua tipe bersamaan; penting membedakan karena pendekatan *manajemennya* berbeda (Fatmarizka *et al.*, 2021).
2. Klasifikasi menurut etiologi :
 - a. *Mekanik / postural* (pergeseran pusat gravitasi, *lordosis* meningkat, otot penyangga lelah).
 - b. *Hormonal (relaksin, progesteron)* mengakibatkan kelonggaran *ligament* akan menimbulkan instabilitas panggul).
 - c. *Neuropatik / radikuler* (kompresi saraf) meskipun kurang umum, perlu dikesampingkan bila nyeri menjalar ke bawah lutut (Effect *et al.*, 2024).
3. Klasifikasi menurut berat/derajat
 - a) Ringan: nyeri mengganggu nyaman tetapi tidak membatasi aktivitas sehari-hari.
 - b) Sedang: mengurangi aktivitas, butuh modifikasi aktivitas/*habilitasi (senam/physio)*.
 - c) Berat: membatasi mobilitas atau disertai tanda *neurologis* dan sulit di toleransi (Ibu & Trimester, 2022).

2.2.4 Faktor Resiko Nyeri Punggung pada kehamilan Trimester 3

1. Bertambahnya berat badan & pembesaran *uterus* (usia kehamilan/trimester lanjut) peningkatan beban dan pergeseran pusat massa meningkatkan *lordosis lumbar* dan stres pada otot/*ligamen* punggung bawah (Widiyastika & Wardiyah, 2023).
2. Riwayat nyeri punggung sebelumnya wanita yang pernah mengalami *low back pain (LBP)* atau *pelvic girdle pain (PGP)*

sebelum atau pada kehamilan sebelumnya lebih berisiko kambuh/bertambah pada trimester III (Ayu, 2024).

3. Instabilitas panggul / pengaruh hormon (*relaksin*) *relaksin* dan perubahan *ligament* membuat sendi *sakroiliaka* / *symphysis pubis* lebih longgar sehingga mudah timbul *PGP* yang memberi nyeri punggung (Iii *et al.*, 2023).
4. Aktivitas fisik & postur kerja (berdiri lama, angkat beban, postur buruk) aktivitas yang memberi beban repetitif atau postur statis meningkatkan kejadian dan intensitas nyeri (Widiyastika & Wardiyah, 2023).
5. *Multiparitas* dan umur ibu *multipara* dan usia ibu yang lebih tua dilaporkan terkait prevalensi nyeri punggung yang lebih tinggi pada studi local (M. N. U. R. Arummega *et al.*, 2023).
6. Kondisi fisik & kebugaran rendah (otot inti lemah, kurang senam/olahraga) otot penyangga lemah meningkatkan beban pasif pada tulang belakang dan panggul. *Intervensi* latihan menunjukkan pengurangan keluhan (Widiyastika & Wardiyah, 2023).
7. Faktor *psikososial* (stres, kualitas tidur buruk, pekerjaan berat) aspek psikologis dan kelelahan berhubungan dengan laporan nyeri yang lebih berat pada beberapa studi (Widiyastika & Wardiyah, 2023).

2.2.5 Dampak Nyeri Punggung pada kehamilan Trimester 3

Nyeri punggung pada trimester III memiliki dampak lainnya selain kenyamanan, antara lain :

1. Fungsional: Gangguan aktivitas sehari-hari (mengenakan pakaian, bangun dari duduk, tidur), mengurangi aktivitas fisik dan produktivitas kerja (Shanshan *et al.*, 2024).
2. Kualitas hidup: Nyeri kronis selama kehamilan dikaitkan dengan gangguan tidur, *mood* negatif, dan penurunan kualitas hidup keseluruhan (Salari *et al.*, 2023).
3. Risiko jangka panjang: Wanita yang mengalami *LBP/parietal girdle pain* selama kehamilan memiliki risiko lebih tinggi mengalami keluhan punggung persisten *pascapersalinan* dan pada kehamilan berikutnya (Shanshan *et al.*, 2024).

2.2.6 Penatalaksanaan Nyeri Punggung pada kehamilan Trimester 3

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III berfokus pada keamanan ibu dan janin, perbaikan fungsi, pengurangan nyeri, dan pencegahan *kronisasi*. Pendekatan yang

paling disarankan bersifat *konservatif* dan *multimodal*: edukasi, senam hamil, modifikasi aktivitas, latihan terarah/*fisioterapi*, dukungan mekanis (mis. sabuk/*maternity belt*), terapi fisik sederhana (kompres hangat, pijat ringan oleh tenaga terlatih), dan penggunaan *analgesik* aman bila diperlukan. Intervensi *invasif* sangat jarang dan hanya untuk kasus yang memiliki indikasi spesifik/komplikasi (Rahmat *et al.*, 2024).

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 juga bisa dengan terapi *nonfarmakologis* salah satunya yaitu dengan *Kinesio Tapping*, yang dapat meredakan nyeri dengan cara kerjanya memberikan tekanan pada kulit sehingga merangsang *mechanoreceptors* kulit, kemudian transmisi nyeri akan terhambat sesuai teori *gerbang kontrol* dan bermanfaat menopang jaringan otot dan sendi yang nyeri sehingga aliran darah *limfatik* tetap lancar dan proses penyembuhan bisa lebih cepat (Sulastris *et al.*, 2022).

2.2.7 Skala Nyeri Numerik (*Numeric Rating Scale/NRS*)

Numeric Rating Scale (NRS) adalah instrumen pengukuran nyeri subjektif yang menggunakan skala numerik 0–10, di mana pasien diminta untuk menunjukkan tingkat nyeri yang dirasakan dengan memilih satu angka. Skala ini banyak direkomendasikan karena sensitif terhadap perubahan kecil, termasuk perubahan 1 angka, yang mencerminkan perubahan persepsi nyeri pasien (Kemenkes RI, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *NRS* digunakan secara luas dalam pelayanan kesehatan untuk mengevaluasi intensitas nyeri dan memantau respons terhadap intervensi. Setiap angka pada skala *NRS* merepresentasikan tingkat intensitas nyeri yang berbeda, sehingga perbedaan 1 angka menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri yang dirasakan pasien (Kemenkes RI, 2022).

Penilaian nyeri yang dirasakan menurut (Sebelum & Sesudah, 2025) yaitu:

- 0 = Tidak ada rasa sakit
- 1 = Nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk atau rasa gatal.
- 2 = Nyeri ringan, seperti dicubit ringan. Masih dapat diabaikan dan tidak mengganggu konsentrasi secara berarti.
- 3 = Nyeri sangat terasa jelas namun masih dapat ditoleransi dan aktivitas tetap dapat dilakukan
- 4 = Kuat, rasa sakit cukup mengganggu, seperti sakit gigi atau nyeri otot yang menetap. Konsentrasi mulai terganggu.
- 5 = Kuat, dalam, nyeri yang menusuk.
- 6 = Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat.
- 7 = Nyeri berat. Nyeri sangat mengganggu dan sulit diabaikan, aktivitas sehari-hari sangat terganggu.
- 8 = Nyeri berat, dalam, menusuk.

- 9 = Nyeri begitu kuat. Sangat menyiksa dan tidak mampu melakukan aktivitas apa pun.
- 10 = Nyeri paling hebat yang pernah dirasakan. Tidak dapat ditoleransi dan sangat melumpuhkan.

2.3 Konsep Senam Ibu Hamil (*Prenatal Exercise*)

2.3.1 Definisi Senam Ibu Hamil

Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan tujuan menjaga kebugaran, mempersiapkan otot dan sendi menghadapi persalinan, serta meningkatkan kesehatan mental. Senam hamil biasanya terdiri dari gerakan peregangan, *relaksasi*, *pernapasan*, serta latihan penguatan otot-otot punggung, perut, panggul, dan tungkai (Kania *et al.*, 2025).

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, *ligamen-ligamen*, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas *inti tubuh* yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil (Fitriana, 2019).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam *14 Langkah Menuju Perlindungan Ibu secara Terpadu dan Paripurna*. Maka dari itu, pada saat *ANC (Antenatal Care)* memberikan *Antenatal Edukasi* yang memasukkan senam hamil sebagai salah satu edukasi bagi ibu sebagai bentuk *Sayang Ibu* dan bagian dari *14 langkah menuju perlindungan ibu secara terpadu dan paripurna* (Sholihah & Aktifah, 2021).

2.3.2 Tujuan Senam Ibu Hamil pada Kehamilan Trimester 3

1. Mengurangi dan mencegah nyeri punggung / punggung bawah (*low back pain / back pain*)

Senam ibu hamil membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas dan kestabilan panggul/tulang belakang, sehingga nyeri punggung yang umum terjadi saat kehamilan lanjut bisa berkurang (Hamil, 2024).

2. Meningkatkan kenyamanan fisik dan kualitas tidur.

Karena perubahan fisik dan *hormonal* di trimester III dapat menyebabkan ketidaknyamanan tubuh dan gangguan tidur, senam membantu relaksasi otot, melancarkan sirkulasi, sehingga ibu hamil lebih nyaman dan tidur lebih baik (Alita *et al.*, 2020).

3. Memperkuat otot panggul dan otot inti (*core & pelvic floor*)

Otot panggul dan inti yang kuat penting untuk menopang berat badan dan janin, serta mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan. Senam membantu menjaga kekuatan otot ini, dan

mendukung kesiapan fisik menjelang persalinan (Widiarti *et al.*, 2021).

4. Membantu adaptasi tubuh terhadap perubahan kehamilan & persiapan persalinan Dengan gerakan lembut dan sistematis, senam membantu tubuh ibu menyesuaikan diri terhadap penambahan berat badan, perubahan postur, serta *stress* pada sendi/panggul sekaligus mempersiapkan tubuh agar lebih siap menghadapi kelahiran (Iii & Tahun, 2020).
5. Meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental (comfort, mengurangi ketidaknyamanan) Senam *prenatal* (termasuk *yoga* kehamilan) dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik dan mendukung kesehatan mental membantu ibu hamil merasa lebih nyaman, tenang, dan siap menghadapi persalinan (Carolyn & Dinengsih, 2021).

2.3.3 Prinsip Senam Ibu Hamil pada Kehamilan Trimester 3

Prinsip pelaksanaan senam ibu hamil pada trimester III, disusun supaya mudah dipraktikkan:

1. Aman dan disesuaikan dengan kehamilan.
Pilih gerakan ringan ke sedang yang tidak memberi tekanan langsung pada perut atau menimbulkan benturan; hindari posisi yang memperpanjang waktu berbaring terlentang (Nurlitawati *et al.*, 2022).
2. Fokus pada stabilitas & mobilitas.
Utamakan penguatan otot inti dan dasar panggul (*pelvic floor*), stabilisasi *lumbar*, serta latihan mobilitas panggul untuk mengurangi nyeri punggung dan memperbaiki postur (Nurlitawati *et al.*, 2022).
3. Peregangan dan relaksasi terprogram.
Sertakan peregangan lembut dan teknik *relaksasi/pernapasan* untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, dan membantu kualitas tidur (Nurlitawati *et al.*, 2022).
4. Menurut Kemenkes RI, Intensitas, frekuensi, durasi terukur lakukan 3-4 kali setiap bulan, setiap sesi sekitar 20–30 menit, dengan intensitas ringan–sedang yang memungkinkan bicara selama latihan (Nurlitawati *et al.*, 2022).
5. Individualisasi & supervise.
Sesuaikan program dengan kondisi ibu (riwayat medis, komplikasi kehamilan); idealnya dipandu oleh bidan/*fisioterapis*/instruktur terlatih (Nurlitawati *et al.*, 2022).
6. Perhatikan tanda bahaya.
Hentikan latihan dan konsultasikan bila muncul perdarahan, kontraksi reguler, kebocoran cairan, pusing hebat, sesak napas, atau penurunan gerak janin (Nurlitawati *et al.*, 2022).

2.3.4 Indikasi dan Kontra Senam Ibu Hamil pada Kehamilan Trimester 3

1. Indikasi Senam Ibu Hamil pada Kehamilan Trimester 3
 - a. Ibu hamil tanpa komplikasi kehamilan, dengan kehamilan normal dan kontrol kehamilan rutin; terutama ketika ada keluhan *musculoskeletal* ringan seperti nyeri punggung, punggung bawah. Penelitian menunjukkan senam hamil efektif mengurangi nyeri tersebut (Nafiah *et al.*, 2024).
 - b. Untuk mengurangi ketidaknyamanan umum kehamilan di trimester III (misalnya nyeri punggung/bawah, ketegangan otot, kekakuan, postur tubuh berubah), serta membantu adaptasi terhadap perubahan fisik (Nafiah *et al.*, 2024).
 - c. Untuk mendukung kebugaran, mobilitas, dan persiapan fisik bagi persalinan. Senam hamil sering digunakan sebagai bagian dari perawatan *prenatal* untuk mempersiapkan tubuh ibu agar lebih siap menghadapi persalinan dan pemulihan *postpartum* (Nafiah *et al.*, 2024).
 - d. Untuk membantu meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres/ketidaknyamanan fisik, sehingga menjaga kesejahteraan ibu selama trimester akhir (Simbala *et al.*, 2025).
2. Kontra Senam Ibu Hamil pada Kehamilan Trimester 3
 - 1) Kontraindikasi absolut

Bila ada salah satu kondisi berikut, senam/olahraga hamil sebaiknya dihindari dan ibu harus dirujuk ke tenaga kesehatan:

 - a. Perdarahan *pervaginam* aktif atau *plasenta previa* dengan perdarahan.
 - b. Pecah ketuban (ketuban sudah pecah).
 - c. Persalinan preterm yang sedang berlangsung atau tanda-tanda kontraksi persalinan.
 - d. Serviks inkompeten atau pembedahan *serviks* aktif yang memerlukan pembatasan aktivitas.
 - e. Penyakit *kardiopulmonal* berat atau kondisi medis serius yang membuat aktivitas fisik berisiko (mis. gagal jantung, *hipertensi* berat yang tidak terkontrol) (Rudin *et al.*, 2021).
 - 2) Kontraindikasi relatif / butuh penilaian dan modifikasi

Bila ada kondisi berikut, perlu konsultasi dokter/bidan; latihan hanya jika diizinkan dan dimodifikasi:

 - a) Kehamilan kembar dengan risiko (mis. indikasi medis untuk pembatasan aktivitas).
 - b) *Anemia* berat, *preeklampsia*, atau penyakit kronis yang memerlukan kontrol ketat.
 - c) Riwayat persalinan prematur atau kondisi obstetri lain yang membuat aktivitas intens berisiko.

- d) Gejala peringatan selama/*after exercise*: pusing berat, sesak napas, nyeri dada, perdarahan, penurunan gerak janin, kontraksi reguler segera hentikan dan konsultasi (Rudin *et al.*, 2021).

2.3.5 Manfaat Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung

Senam hamil dipercaya juga memberikan manfaat tambahan seperti meningkatkan aliran darah, meningkatkan pasokan oksigen, serta melepaskan *endorfin* yang bekerja sebagai obat penenang alami. Dengan demikian, selain membantu mengurangi nyeri punggung bawah, senam hamil juga bisa meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, dan memberikan rasa rileks (Kania *et al.*, 2025). Selain manfaat bagi tubuh, senam hamil juga memberi manfaat bagi pikiran, Latihan pernapasan dan relaksasi bisa menurunkan ketegangan otot yang disebabkan oleh stres atau kecemasan, sehingga membantu mengurangi rasa sakit yang dirasakan. Senam hamil tidak hanya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kenyamanan, rileksasi, serta kemampuan mengendalikan ketidaknyamanan yang muncul selama kehamilan (Makmun *et al.*, 2022).

2.4 Hasil Penelitian Sebelumnya

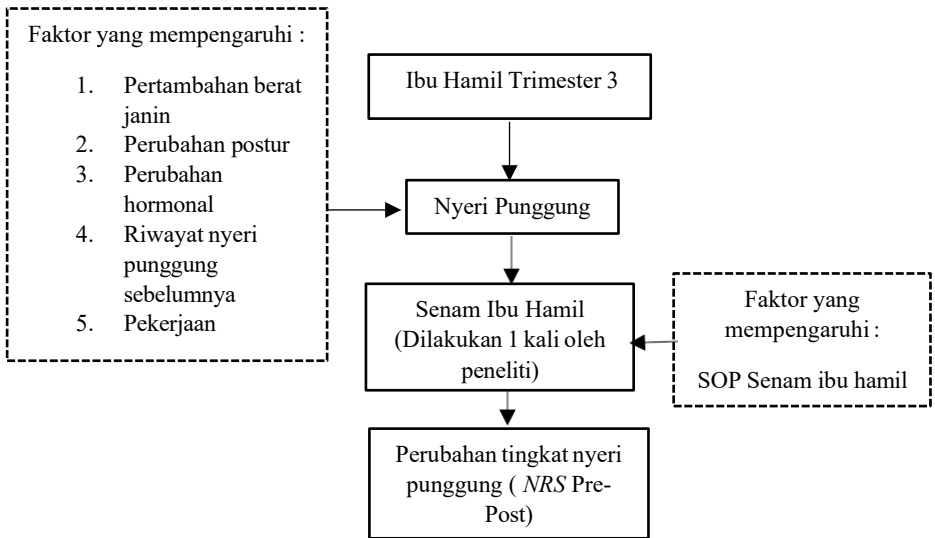
Tabel 2.1 Penelitian sebelumnya pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.

Judul, Penulis, Tahun	Metode	Hasil	Novelty
Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi (Nurlitawati <i>et al.</i> , 2022)	D: Kuantitatif eksperiment one group pre-test–post-test S: 20 responden ibu hamil trimester 3 V: Independen : Senam hamil Dependen: Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 I: Kuesioner A : <i>Wilcoxon</i> (uji efek intervensi)	Nyeri punggung turun secara signifikan setelah program senam hamil ($p<0,05$).	Penelitian ini menjelaskan mekanisme fisiologis di balik penurunan nyeri melalui peningkatan <i>endorfin</i> dan stabilitas otot punggung pada ibu hamil.

Judul, Penulis, Tahun	Metode	Hasil	Novelty
Pengaruh Senam Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Delitua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023 (Silalahi <i>et al.</i> , 2023)	D: Kuantitatif ,Quasi Experiment one grup pretest-posttest S: 20 responden Ibu hamil trimester III. V: Independen: Senam pilates Dependen: Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3. I: Lembar observasi A: Uji <i>paired Sample t-test</i> dengan p-value (value = 0..000)	Terdapat pengaruh senam pilates terhadap nyeri punggung ibu hamil pada trimester III bermakna ($p < \alpha$). Hasil uji statistik paired Test yang dilakukan diperoleh angka signifikan atau nilai p (value=0,000) jauh lebih rendah dari standart signifikan dari 0,05.	Penelitian ini menggunakan senam pilates sebagai bentuk latihan kehamilan yang lebih spesifik dan berfokus pada penguatan otot inti, sehingga terdapat pendekatan yang berbeda dari studi sebelumnya yang hanya menilai frekuensi senam hamil umum dalam kaitannya dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
Remodeling Pregnancy Exercises with Pelvic Rocking Exercise as Management of Back Pain in Pregnant Women (Pregnancy <i>et al.</i> , 2025)	D: Kuantitatif Quasi experimental, pretest–posttest with control group S: 20 responden Ibu hamil trimester III diantaranya 10 responden dalam kelompok intervensi, 10 responden dalam kontrol. V: Independen: Remodeling Pregnancy Exercises with Pelvic Rocking Dependen:	Nyeri punggung pada ibu hamil. Dibuktikan dengan skala nyeri punggung ibu hamil pada kelompok kontrol setelah diberikan senam hamil diperoleh rata-rata sebesar 11,71 sedangkan pada kelompok intervensi setelah diberikan senam hamil remodeling dengan pelvic rocking exercise diperoleh rata-	Penelitian ini menggunakan senam ibu hamil yang dimodifikasi dengan memfokuskan pada teknik pelvic rocking sehingga memberikan pendekatan latihan yang lebih spesifik dibandingkan studi sebelumnya yang hanya meneliti senam hamil umum dalam penanganan nyeri punggung.

Judul, Penulis, Tahun	Metode	Hasil	Novelty
	Back Pain in Pregnant Women I: Numeric Rating Scale sebelum dan sesudah intervensi. A: Uji <i>Mann-Whitney</i> U-Test, $p \leq 0,05$ untuk membandingkan perubahan nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol.	rata sebesar 9,46. Hasil analisis data menggunakan uji Mann-Whitney U-Test menunjukkan nilai p sebesar $0,001 \leq 0,05$, yang berarti skala nyeri pada kelompok intervensi mengalami penurunan lebih besar dibandingkan skala nyeri pada kelompok kontrol.	

2.5 Kerangka Konsep



Keterangan :

: Diteliti

: Tidak diteliti

—————> : yang Mempengaruhi

Gambar 2.1 Kerangka konsep pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.

2.6 Deskripsi Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini menjelaskan bahwa senam ibu hamil dapat memengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Nyeri punggung dapat muncul karena perubahan tubuh selama kehamilan, seperti bertambahnya berat badan, perubahan postur, dan faktor lain yang dimiliki ibu hamil. Dalam penelitian ini, ibu hamil trimester III melakukan senam hamil sesuai SOP satu kali. Nyeri punggung diukur sebelum dan sesudah senam menggunakan skala nyeri. Hasil pengukuran tersebut digunakan untuk melihat pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung.

2.7 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang dimana terdapat rumusan masalah penelitian yang sudah di bentuk dalam suatu pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan berdasarkan teori yang sudah ada. Hipotesis dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang merupakan suatu jawaban sementara dari masalah yang telah ada. Berikut hipotesis dari penelitian ini:

H1: Terdapat pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester 3.

H0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan senam ibu hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester 3.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain/ Rancangan

3.1.1 Desain penelitian berdasarkan jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variabel yang bersifat numerik, yaitu tingkat nyeri punggung. Pengumpulan data dilakukan secara terstruktur melalui instrumen yang terukur, sehingga hasilnya dapat dianalisis menggunakan teknik statistik untuk melihat pengaruh antar variabel.

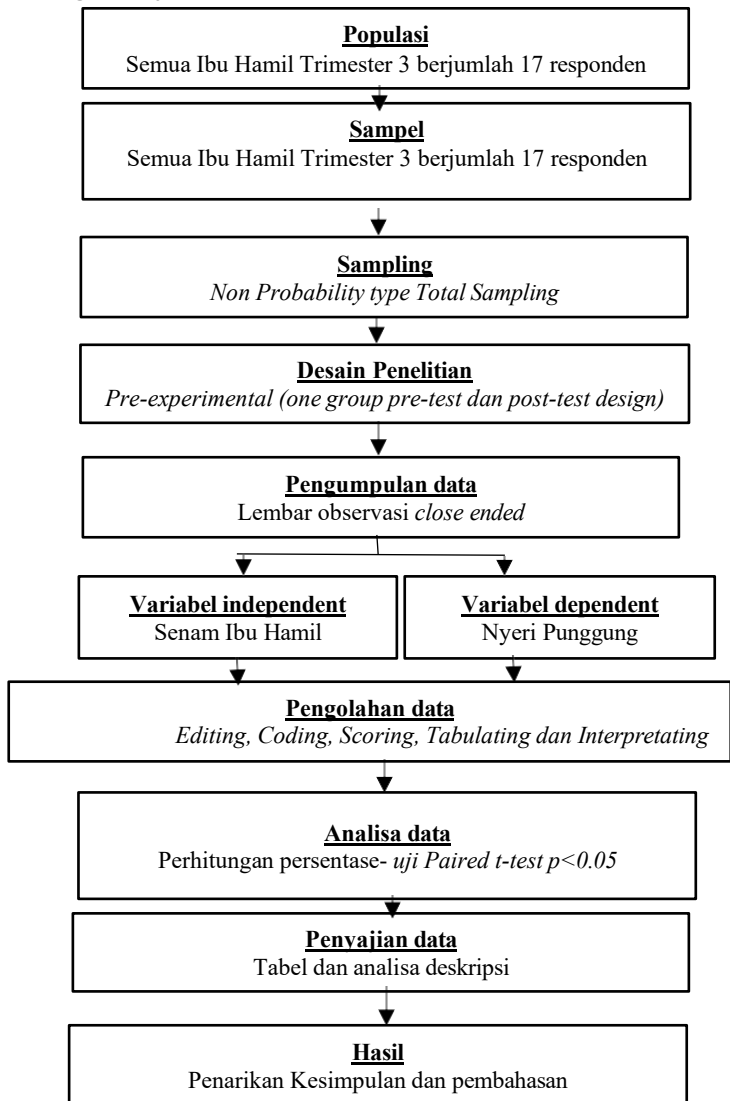
3.1.2 Desain penelitian berdasarkan tujuan penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, desain yang digunakan adalah penelitian *pre experimental*. Penelitian *pre experimental* digunakan karena bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu intervensi berupa senam ibu hamil sesuai SOP terhadap nyeri punggung.

3.1.3 Desain penelitian berdasarkan waktu penelitian

Berdasarkan waktu penelitian, desain yang digunakan adalah *one group pre-test and post-test design* dengan satu kali senam ibu hamil. Pada desain ini, pengukuran tingkat nyeri punggung dilakukan satu kali pengukuran terlebih dahulu (*pre-test*) sebelum dilakukannya pelaksanaan dan setelah itu melakukan pengukuran lagi (*post-test*) setelah pelaksanaan. Dalam penelitian ini hanya menggunakan kelompok penelitian tanpa menggunakan kelompok kontrol.

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3.1 Kerangka konsep pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang

3.3 Populasi,Sampel, Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang menjadi fokus penelitian; yaitu semua elemen yang memenuhi kriteria tertentu dan menjadi sumber data. Terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu (Hermina & Huda, 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 3 yang mengikuti *senam hamil* di Polindes Gn.Maddah, Kabupaten Sampang bulan Januari tahun 2026, sebanyak 17 ibu hamil trimester 3.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristk yang dimiliki oleh populasi (Jailani & Jeka, 2023). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 3 yang mengikuti latihan *senam hamil* di Polindes Gn.Maddah, Kabupaten Sampang bulan Januari tahun 2026, diperoleh melalui teknik *total sampling*, sebanyak 17 ibu hamil trimester 3.

3.3.3 Sampling

Sampling merupakan teknik pengambilan sampel dari populasi agar sampel dapat mewakili populasi secara tepat (Jailani & Jeka, 2023). Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *non probability tipe total sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel, dengan seluruh populasi untuk dijadikan sampel penelitian adalah 17 ibu hamil trimester 3.

3.4 Identifikasi Variabel

Variabel dapat diartikan sebagai karakteristik atau sifat dari suatu objek yang dapat mengalami perubahan dan bisa diukur (Hafizah *et al.*, 2025). Pada penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu hubungan *senam ibu hamil* dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

a) Variabel independen

Variabel *independen* sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (Hafizah *et al.*, 2025). Variabel independen pada penelitian ini adalah *senam ibu hamil*.

b) Variabel dependen

Variabel *dependen* disebut juga variabel terikat. Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang mengalami dampak dari variabel independent (Hafizah *et al.*, 2025). Variabel dependen pada penelitian ini adalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjabaran prosedur yang digunakan untuk mengamati variabel sehingga dapat diterapkan secara konsisten dan terukur (Putri *et al.*, 2025).

Tabel 3.1 Definisi operasional pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Senam ibu hamil	Serangkaian Gerakan fisik yang diberikan oleh peneliti kepada ibu hamil trimester 3 sebanyak satu kali sesuai dengan SOP Senam hamil.	Media SOP senam ibu hamil.	-	-	-
Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester 3	Tingkat nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil trimester III, diukur menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> sebelum dan sesudah dilakukan senam ibu hamil.	Intensitas nyeri (0–10)	Numeri c Rating Scale (NRS)	Interval	0-10

3.6 Pengumpulan dan Analisa Data

3.6.1 Proses Pengumpulan data.

Penelitian ini diawali dengan memperoleh persetujuan karya tulis ilmiah dari pembimbing, penguji, serta Direktur Politeknik Negeri Madura. Selanjutnya, peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian ke Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan (BAAK) POLTERA dan mendapatkan surat pengantar izin yang ditandatangani oleh Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura. Setelah itu, peneliti mengajukan surat permohonan ke Mall Pelayanan Publik dan dilanjutkan dengan pengajuan surat permohonan ke Dinas Kesehatan. Surat izin penelitian yang telah diperoleh kemudian disampaikan kepada Kepala Puskesmas Banyuwang sebagai bentuk pemberitahuan dan permohonan izin pelaksanaan penelitian.

Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti berkoordinasi dengan bidan penanggung jawab Polindes untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan penelitian. Penelitian dilaksanakan di Polindes Gn. Maddah dengan sasaran ibu hamil trimester III. Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti memberikan penjelasan kepada calon responden mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta risiko penelitian. Peneliti kemudian membagikan informed consent dan informed choice berupa lembar permohonan serta lembar persetujuan kepada responden sebagai bukti kesediaan mengikuti penelitian.

Setelah responden menyatakan persetujuan, peneliti melakukan pengukuran skala nyeri punggung sebagai data awal. Selanjutnya, peneliti melaksanakan intervensi senam ibu hamil sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) yang telah ditetapkan. Setelah intervensi selesai, peneliti kembali melakukan pengukuran skala nyeri punggung untuk menilai perubahan yang terjadi. Data yang diperoleh kemudian dikumpulkan, diperiksa kelengkapannya, dan diolah untuk keperluan analisis penelitian.

3.6.2 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dengan skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*. *Numeric Rating Scale (NRS)* merupakan pengukuran derajat nyeri dengan cara meminta responden menilai intensitas nyeri pada rentang angka 0 sampai 10. Sedangkan untuk pengumpulan data mengetahui data karakteristik responden (nama inisial, alamat, usia ibu, usia kehamilan, paritas) dilakukan dengan menggunakan lembar observasi.

3.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian

3.6.3.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 28 Januari sampai 5 Februari tahun 2026.

3.6.3.2 Tempat Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di wilayah kerja Polindes Gn.Maddah.

3.6.4 Pengolahan Data

1. Editing

Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan. Apabila ada data-data yang belum lengkap, jika memungkinkan perlu dilakukan pengambilan data ulang untuk melengkapi data-data tersebut. Tetapi apabila tidak memungkinkan, maka data yang tidak lengkap tersebut tidak diolah atau dimasukkan dalam pengolahan "data missing". Editing pada penelitian ini dilakukan untuk mengecek kelengkapan jawaban pada lembar observasi skala *NRS* nyeri punggung untuk memastikan semua item telah terisi.

2. Coding

Setiap elemen data yang termasuk dalam kategori yang sama diberikan kode melalui coding (Herlina *et al.*, 2024). Kode merupakan isyarat yang dibentuk secara numerik yang berisi petunjuk ataupun data untuk dianalisis. Selanjutnya dengan adanya kode tersebut pengolahan data dalam penelitian dapat dilakukan dengan mudah. Berikut beberapa kode dalam penelitian ini:

Kode untuk data umum:

1) Usia (Tahun)

(1) <20 Tahun	1
(2) 20 – 35 Tahun	2
(3) > 35 Tahun	3

2) Usia Kehamilan (Minggu)

(1) 28 Minggu	: 1
(2) 29 Minggu	: 2
(3) 30 Minggu	: 3
(4) 31 Minggu	: 4
(5) 32 Minggu	: 5
(6) 33 Minggu	: 6
(7) 34 Minggu	: 7
(8) 35 Minggu	: 8
(9) 36 Minggu	: 9
(10) 37 Minggu	: 10
(11) 38 Minggu	: 11

(12) 39 Minggu	12
(13) 40 Minggu	13

3) Paritas

(1) Nullipara	1
(2) Primipara	2
(3) Multipara	3
(4) Grandepara	4

3. *Scoring*

Scoring merupakan proses pemberian nilai berupa angka pada jawaban responden berdasarkan indikator nyeri punggung untuk memperoleh data penelitian. Pada variabel nyeri punggung, penilaian menggunakan skala *Numeric Racting Scale* dengan rentang skor 0–10.

4. *Tabulating*

Tabulasi adalah proses menyusun dan menyajikan data yang telah dikumpulkan ke dalam bentuk tabel yang tersusun secara sistematis agar data lebih mudah dibaca, dibandingkan, dan diinterpretasikan dalam analisis statistik (Utomo *et al.*, 2024).

5. *Interpreting*

Interpreting merupakan tahap penafsiran hasil analisis data yang telah diolah dan dianalisis secara statistik untuk menjawab tujuan penelitian. Interpretasi dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam ibu hamil serta mengacu pada hasil uji statistik yang digunakan.

Pada penelitian ini, interpretasi hasil dilakukan berdasarkan nilai p (p -value) dari uji *Paired t-test* dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1) Jika $p\text{-value} < 0,05$, maka terdapat pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester 3.
- 2) Jika $p\text{-value} \geq 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester 3

Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk mengetahui pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3.6.5 Analisa Data

a) Analisa univariat

Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. peringkasan tersebut dapat berupa ukuran statistik, tabel, grafik (Keperawatan, 2023). Analisa univariat dalam penelitian ini dilakukan variable dependen yaitu nilai nyeri punggung ibu hamil trimester 3 sebelum dan sesudah senam ibu hamil serta karakteristik responden.

a) Analisa bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam ibu hamil. Analisis dilakukan dengan membandingkan skor nyeri punggung pretest dan posttest. Karena data tidak berdistribusi normal, uji statistik yang digunakan adalah *Paired t-test*. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika $p\text{-value} < 0,05$, maka terdapat perbedaan nyeri punggung yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi.

3.7 Etika Penelitian

3.7.1 Persetujuan (*Informed Consent*)

Dalam penelitian mengenai pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, setiap responden diberikan penjelasan lengkap mengenai proses penelitian sebelum mereka menyatakan kesediaan menjadi partisipan. Penjelasan mencakup tujuan penelitian, manfaat yang mungkin diperoleh, prosedur senam hamil yang dilakukan, jenis data yang dikumpulkan, potensi ketidaknyamanan, serta hak responden untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Responden diminta menandatangani formulir persetujuan (*informed consent*) sebagai bukti bahwa mereka telah memahami seluruh informasi yang diberikan. Peneliti wajib menghormati sepenuhnya hak responden, termasuk jika mereka memilih untuk tidak berpartisipasi.

3.7.2 Tanpa Nama (*Anonymity*)

Penelitian ini menerapkan prinsip anonim untuk melindungi identitas pribadi responden. Seluruh instrumen penelitian, termasuk kuesioner tingkat nyeri, hanya mencantumkan kode responden tanpa menuliskan nama asli. Peneliti tidak mencatat identitas lengkap pada lembar data apa pun, sehingga tidak ada informasi yang memungkinkan

pihak luar mengidentifikasi responden. Dengan demikian, setiap data yang diperoleh tetap bersifat anonim dan aman digunakan untuk kepentingan analisis penelitian.

3.7.3 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti menjamin bahwa seluruh informasi yang diberikan oleh responden akan dijaga kerahasiaannya. Data yang terkumpul hanya digunakan untuk tujuan penelitian dan tidak disebarluaskan dalam bentuk yang dapat mengungkapkan identitas responden. Hasil penelitian dilaporkan secara agregat, tanpa menampilkan informasi individual. Dokumen penelitian disimpan di tempat yang aman dan hanya dapat diakses oleh peneliti. Prinsip kerahasiaan ini memastikan seluruh responden terlindungi dari potensi penyalahgunaan data.

3.7.4 Keterbatasan Penelitian

1. Peneliti merupakan peneliti pemula, sehingga dalam proses perencanaan, pelaksanaan intervensi senam ibu hamil, serta pengolahan dan analisis data masih terdapat keterbatasan dan kemungkinan kekurangan dalam penelitian.
2. Pengukuran nyeri punggung hanya menggunakan skala nyeri numerik (*Numeric Rating Scale/NRS*) yang bersifat subjektif dan bergantung pada persepsi masing-masing ibu hamil, sehingga kemungkinan terdapat perbedaan penilaian nyeri antarresponden meskipun kondisi nyeri yang dirasakan relatif sama.
3. Pelaksanaan senam ibu hamil dilakukan dalam waktu intervensi yang terbatas, sehingga hasil penelitian ini belum dapat menggambarkan efek jangka panjang dari senam ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
4. Gerakan senam ibu hamil dilakukan berdasarkan kemampuan masing-masing responden, sehingga terdapat kemungkinan perbedaan ketepatan dan kesesuaian gerakan yang dapat memengaruhi hasil penurunan nyeri punggung.
5. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek waktu dan lokasi pelaksanaan. Pada awal pelaksanaan penelitian, seluruh responden dari satu desa dikumpulkan di satu dusun sebagai lokasi penelitian. Namun, jumlah ibu hamil trimester III yang hadir pada saat pengumpulan hanya sebanyak lima orang, sehingga belum memenuhi jumlah minimal sampel yang dibutuhkan sesuai dengan judul penelitian yang menilai pengaruh suatu intervensi. Oleh karena itu, untuk memenuhi jumlah sampel yang ditetapkan, penelitian dilanjutkan pada dusun lain, yaitu Dusun Gligis, dengan waktu pelaksanaan yang berbeda. Kondisi tersebut menyebabkan penelitian dilakukan di dua dusun, yaitu

Dusun Accenan dan Dusun Gligis. Keterbatasan ini menyebabkan hasil penelitian belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan pada seluruh ibu hamil trimester III di wilayah lain. Selain itu, keterbatasan waktu penelitian juga membatasi jangkauan responden yang dapat diikutsertakan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Pada bab ini akan disajikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data dan hasil analisisnya. Untuk selanjutnya, akan disajikan pembahasan hasil penelitian untuk mencari jawaban terhadap permasalahan dalam penelitian. Berdasarkan lembar observasi yang telah diisi diperoleh dari data-data primer yang selanjutnya perlu ditabulasi. Hasil pengelompokan dan tabulasi data ini, dibagi dalam dua bagian yaitu data umum dan data khusus.

4.1.1 Deskripsi Tempat Penelitian

1. Data Geografi

Penelitian ini dilakukan di Polindes Gunung Maddah yang merupakan salah satu Polindes yang berada di wilayah Dusun Accenan, Desa Gunung Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang Wilayah Madura. Desa Gunung Maddah berjarak sekitar 5 kilometer dari Kota Sampang sedangkan Kecamatan Sampang merupakan wilayah pusat ibu kota Kabupaten Sampang. Desa Gunung Maddah memiliki luas wilayah $\pm 8,63 \text{ km}^2$ dan luas Kecamatan Sampang $\pm 70,01 \text{ km}^2$.

Perbatasan dengan wilayah :

- a) Sebelah utara : Kelurahan Dalpenang
- b) Sebelah Selatan : Desa Pangarengan
- c) Sebelah timur : Desa Gunung Sekar
- d) Sebelah barat : Kelurahan Rong Tengah

2. Data Demografi

Polindes Gn.Maddah adalah salah satu Polindes yang berada di wilayah Desa Gn.Maddah Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang. Karyawan Polindes Gn.Maddah sebanyak 2 orang yang terdiri dari bidan sebanyak 2. Total ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil yaitu diantaranya ibu hamil trimester 1 berjumlah 43 orang, trimester 2 berjumlah 31 dan trimester 3 berjumlah 46 orang. Ruangan berjumlah dua terdiri dari ruang periksa dan ruang bersalin.

4.1.2 Hasil Penelitian Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan usia ibu.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang 2026

No.	Usia Ibu	Frekuensi	Persentase
1.	< 20 tahun	0	0%
2.	20-35 tahun	17	100%
3.	> 35 tahun	0	0%
Total		17	100%

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.2 pada gambar, diketahui bahwa distribusi responden ibu hamil trimester III di Polindes Gn. Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang tahun 2026 berdasarkan usia menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada rentang usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 17 orang (100%). Tidak terdapat responden dengan usia < 20 tahun maupun > 35 tahun (0%). Jumlah keseluruhan responden dalam penelitian ini adalah 17 orang (100%).

2. Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia kehamilan ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang 2026

No.	Usia Kehamilan	Frekuensi	Persentase
1	28 Minggu	1	6%
2	29 Minggu	1	6%
3	30 Minggu	2	12%
4	31 Minggu	0	0%
5	32 Minggu	4	24%
6	33 Minggu	2	12%
7	34 Minggu	3	18%
8	35 Minggu	3	18%
9	36 Minggu	1	6%

10	37 Minggu	0	0%
11	38 Minggu	0	0%
12	39 Minggu	0	0%
13	40 Minggu	0	0%
Total		17	100%

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa distribusi responden ibu hamil trimester III di Polindes Gn. Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang tahun 2026 berdasarkan usia kehamilan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia kehamilan 32 minggu, yaitu sebanyak 4 orang (24%). Selanjutnya, usia kehamilan 34 minggu dan 35 minggu masing-masing sebanyak 3 orang (18%). Usia kehamilan 30 minggu dan 33 minggu masing-masing sebanyak 2 orang (12%). Sementara itu, usia kehamilan 28 minggu, 29 minggu, dan 36 minggu masing-masing sebanyak 1 orang (6%). Tidak terdapat responden pada usia kehamilan 31 minggu serta 37 sampai dengan 40 minggu. Jumlah keseluruhan responden adalah 17 orang (100%).

3. Karakteristik responden berdasarkan paritas.

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang 2026

No.	Paritas	Frekuensi	Persentase
1	Nullipara	6	35%
2	Primipara	7	41%
3	Multipara	4	24%
4	Grandemultipara	0	0%
Total		17	100%

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa distribusi responden ibu hamil trimester III di Polindes Gn. Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang tahun 2026 berdasarkan paritas menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah primipara sebanyak 7 orang (41%). Nullipara sebanyak 6 orang (35%), multipara sebanyak 4 orang (24%), dan tidak terdapat responden dengan kategori grandemultipara (0%).

Jumlah keseluruhan responden dalam penelitian ini adalah 17 orang (100%).

4.1.3 Hasil Penelitian Data Khusus

1. Nyeri punggung pre-test

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi nyeri punggung sebelum diberikan senam hamil di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang 2026

No.	Intensitas nyeri	Frekuensi	Persentase
1	2	2	12%
2	3	4	24%
3	4	1	6%
4	5	5	29%
5	6	3	18%
6	7	1	6%
7	8	1	6%
Total		17	100%

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa distribusi responden ibu hamil trimester III di Polindes Gn. Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang tahun 2026 sebelum dilakukan senam hamil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri punggung dengan intensitas skala 5, yaitu sebanyak 5 orang (29%). Responden dengan intensitas nyeri skala 3 berjumlah 4 orang (24%), skala 6 sebanyak 3 orang (18%), skala 2 sebanyak 2 orang (12%), serta skala 4, 7, dan 8 masing-masing sebanyak 1 orang (6%). Intensitas nyeri punggung tertinggi sebelum senam hamil adalah skala 8 dan intensitas terendah adalah skala 2. Secara umum, sebelum menjalani senam hamil, intensitas nyeri punggung yang dirasakan oleh responden berada pada tingkat sedang.

2. Nyeri punggung post-test

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi nyeri punggung sesudah diberikan senam hamil di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang 2026

No.	Intensitas nyeri	Frekuensi	Persentase
1	1	4	24%
2	2	3	18%
3	3	3	18%
4	4	3	18%
5	5	2	12%
6	6	1	6%
7	7	1	6%
Total		17	100%

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa distribusi responden ibu hamil trimester III di Polindes Gn. Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang tahun 2026 setelah dilakukan senam hamil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri punggung dengan intensitas skala 1, yaitu sebanyak 4 orang (24%). Responden dengan intensitas nyeri skala 2, 3, dan 4 masing-masing berjumlah 3 orang (18%), skala 5 sebanyak 2 orang (12%), serta skala 6 dan 7 masing-masing sebanyak 1 orang (6%). Intensitas nyeri punggung tertinggi setelah senam hamil adalah skala 7 dan intensitas terendah adalah skala 1. Secara umum, setelah menjalani senam hamil, intensitas nyeri punggung yang dirasakan oleh responden berada pada tingkat ringan.

- 3.Rekapitulasi perbedaan antara pre-test dan post-test pengaruh senam pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Sampang.

Tabel 4.6 Rekapitulasi perbedaan antara pre-test dan post-test pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang 2026

Variabel	n	Mean	SD	Min	Maks
Nyeri Pre	17	4,5882353	1,7341721	2	8
Nyeri Post	17	3,1764706	1,8451048	1	7

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.6, diketahui bahwa terdapat perbedaan skor nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah

dilakukan senam ibu hamil di Polindes Gn. Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang tahun 2026. Rata-rata skor nyeri punggung sebelum intervensi (pre-test) adalah 4,59, dengan standar deviasi 1,73, yang menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung pada ibu hamil bervariasi antar responden, dengan skor terendah 2 dan tertinggi 8. Setelah diberikan intervensi senam ibu hamil, rata-rata skor nyeri punggung menurun pada post-test menjadi 3,18, dengan standar deviasi 1,85, yang menunjukkan bahwa perbedaan tingkat nyeri antar ibu hamil masih ada, namun secara umum nyeri punggung lebih rendah dibandingkan sebelum senam, dengan skor minimum 1 dan maksimum 7.

3. Uji normalitas menggunakan Uji *Shapiro wilk* menggunakan SPSS, digunakan untuk mengukur normalitas pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Sampang.

Tabel 4.7 *Test Of Normality*

Tests of Normality					
Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
.182	17	.137	.941	17	.326
.150	17	.200*	.925	17	.182

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 4.7, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa pada kolom *Shapiro-Wilk*, data nyeri punggung pada pre-test memiliki nilai signifikansi sebesar untuk pre .326 dan post .182 ($>0,05$), yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, kedua data yang dianalisis dalam penelitian ini berdistribusi normal. Oleh karena itu, untuk menganalisis perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*, digunakan Uji *Paired t-Test*.

5. Analisis bivariat menggunakan Uji *Paired t-test* menggunakan SPSS, digunakan untuk mengukur pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Sampang

Tabel 4.8 Hasil Uji *Paired t-test* pre-test dan post-test nyeri punggung responden

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pre - post	1.412	.507	.123	1.151	1.673	11.474	16	.000

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.8 hasil uji *Paired t-test* menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor nyeri punggung setelah dilakukan senam ibu hamil. Hal ini ditunjukkan oleh nilai selisih rata-rata sebesar 1,412, yang berarti skor nyeri punggung setelah senam lebih rendah dibandingkan sebelum senam. Hasil analisis juga menunjukkan interval kepercayaan 95% berada pada rentang 1,151 hingga 1,673, yang seluruhnya bernilai positif, sehingga tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan maupun skor nyeri yang tetap antara pre-test dan post-test. Hasil uji statistik diperoleh nilai *t* sebesar 11,474 dengan derajat kebebasan (*df*) = 16 serta nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam ibu hamil berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Polindes Gn. Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang tahun 2026.

4.2. Pembahasan

4.2.1 Intensitas nyeri punggung sebelum senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian pada tahap *pre-test*, seluruh responden mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan senam ibu hamil. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum intervensi adalah 4,5 dibulatkan menjadi 5, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri punggung merupakan keluhan yang dialami oleh semua ibu hamil trimester III dalam penelitian ini sebelum diberikan intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal Kesehatan Polije yang menyatakan bahwa nyeri punggung adalah keluhan umum pada ibu hamil trimester III dan sering terjadi karena perubahan *fisiologis* serta perubahan postur tubuh akibat pembesaran rahim selama kehamilan. Perubahan ini dapat menyebabkan tekanan berlebih pada otot dan *ligament* di area punggung sehingga menimbulkan rasa nyeri

yang dirasakan ibu hamil sebelum intervensi dilakukan (No & Hal, 2024). Penelitian lain yang relevan juga menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan masalah *muskuloskeletal* yang sering ditemukan, akibat tekanan otot punggung dan perubahan tulang belakang selama kehamilan. Senam hamil dan latihan fisik yang terstruktur dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot penopang, serta mengurangi ketegangan otot punggung sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang setelah intervensi (Widiarti *et al.*, 2021). Secara fisiologis, nyeri punggung pada ibu hamil trimester III terjadi akibat kombinasi perubahan *hormonal*, *biomekanik*, dan *muskuloskeletal*. Peningkatan hormon relaksin dan *progesteron* menyebabkan pelonggaran *ligamen* dan sendi, termasuk pada daerah tulang belakang dan panggul, sehingga stabilitas sendi menurun. Kondisi ini membuat otot punggung bekerja lebih keras untuk mempertahankan keseimbangan tubuh dan memicu ketegangan otot yang menimbulkan nyeri. Selain itu, pembesaran uterus menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan, sehingga meningkatkan *lordosis lumbal* dan memberikan tekanan berlebihan pada otot serta sendi *lumbosakral*. Peningkatan berat badan selama kehamilan juga menambah beban mekanik pada struktur *muskuloskeletal*, yang dapat menyebabkan *spasme* otot dan nyeri punggung (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Rata-rata nyeri punggung sebesar 5 yang termasuk kategori nyeri sedang menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami keluhan nyeri yang cukup mengganggu kenyamanan sebelum dilakukan senam ibu hamil. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh perubahan postur tubuh selama kehamilan trimester III serta belum diterapkannya senam ibu hamil secara teratur sesuai SOP sehingga otot punggung mengalami ketegangan.

4.2.2 Intensitas nyeri punggung sesudah senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian pada tahap *post-test*, setelah dilakukan senam ibu hamil, seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri punggung dibandingkan sebelum intervensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum intervensi adalah 3,2 dibulatkan menjadi 3, yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III menjadi berkurang setelah mengikuti senam ibu hamil. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dimuat dalam Jurnal Kebidanan Polije yang menyatakan bahwa latihan fisik yang terstruktur seperti senam ibu hamil dapat membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui mekanisme penguatan otot punggung dan peningkatan *fleksibilitas* tubuh. Perubahan postur selama kehamilan meningkatkan tekanan pada struktur *muskuloskeletal*, dan latihan yang teratur

membantu mengurangi ketegangan otot sehingga nyeri punggung berkurang setelah intervensi (No & Hal, 2024). Selain itu, penelitian dari Jurnal Kebidanan Terkini juga menunjukkan bahwa aktivitas senam yang benar dan terarah memberikan efek relaksasi pada otot punggung bawah, memperbaiki postur tubuh, dan membantu ibu hamil mengatur ritme gerakan sehingga mampu mengurangi intensitas keluhan nyeri *muskuloskeletal* setelah intervensi (Widiarti *et al.*, 2021). Secara *fisiologis*, penurunan nyeri punggung setelah dilakukan senam ibu hamil terjadi karena aktivitas fisik terkontrol mampu meningkatkan *sirkulasi* darah ke otot punggung dan panggul, sehingga suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan meningkat dan membantu mengurangi ketegangan otot. Gerakan senam hamil juga memperkuat otot penopang tulang belakang, meningkatkan *fleksibilitas*, serta memperbaiki postur tubuh, sehingga beban mekanik pada daerah *lumbal* berkurang. Selain itu, aktivitas fisik merangsang pelepasan *endorfin* yang berperan sebagai *analgesik* alami tubuh, sehingga persepsi nyeri menurun setelah intervensi dilakukan (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Penurunan *post-test* dipengaruhi oleh pelaksanaan gerakan senam ibu hamil yang dilakukan sesuai dengan SOP. Gerakan senam yang dilakukan secara perlahan dan terkontrol membantu mengurangi ketegangan otot punggung serta meningkatkan sirkulasi darah, sehingga memberi efek relaksasi dan kenyamanan bagi ibu hamil. Kondisi ini menunjukkan bahwa senam ibu hamil merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

4.2.3 Pengaruh senam ibu hamil dengan nyeri punggung.

Seluruh responden ibu hamil trimester III berada pada rentang usia 20–35 tahun, yaitu usia reproduksi produktif. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada responden yang termasuk usia <20 tahun atau >35 tahun, sehingga faktor risiko terkait usia ekstrem relatif rendah. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sering terjadi akibat perubahan biomekanik dan fisiologis tubuh, termasuk peningkatan *kurva lordosis lumbal*, pergeseran pusat gravitasi, dan peregang *ligamen* yang memengaruhi stabilitas otot punggung bawah. Usia ibu hamil berperan dalam respons tubuh terhadap perubahan ini, karena kemampuan adaptasi otot dan postur dapat berbeda-beda pada setiap individu. Meskipun usia responden termasuk optimal dan seragam, perubahan fisiologis yang terjadi pada trimester III tetap memungkinkan munculnya nyeri punggung (Sumarni *et al.*, 2025). Oleh karena itu, intervensi seperti senam ibu hamil atau latihan prenatal tetap penting dilakukan untuk mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas, dan membantu ibu merasa lebih nyaman selama kehamilan.

Sebagian besar responden ibu hamil trimester III termasuk primipara, diikuti oleh nullipara dan multipara, sementara tidak terdapat grandemultipara. Primipara cenderung lebih merasakan nyeri punggung karena tubuh belum memiliki pengalaman adaptasi terhadap perubahan postur dan beban kehamilan, termasuk peregangan *ligamen* dan peningkatan kurva *lordosis lumbal*, sebagaimana dijelaskan oleh Sumarni (2025). Dengan primipara tertinggi di antara responden, nyeri punggung yang dialami kemungkinan lebih terasa dibandingkan multipara, sehingga intervensi seperti senam ibu hamil yang dilakukan secara teratur dan terkontrol menjadi penting untuk mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas, serta membantu ibu merasa lebih nyaman selama kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri punggung setelah dilakukan senam ibu hamil. Hasil analisis dengan uji *Paired t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah pelaksanaan senam ibu hamil dengan nilai ($p = 0,000$). Hal ini menandakan bahwa senam ibu hamil memberikan pengaruh nyata terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini sejalan dengan penelitian Istiana dan Sugiantini (2025) yang menyatakan bahwa senam ibu hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karena gerakan peregangan dan penguatan otot membantu mengurangi ketegangan otot punggung serta meningkatkan fleksibilitas tubuh. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara teratur dan terkontrol memberikan efek relaksasi sehingga keluhan nyeri punggung berkurang. Penurunan nyeri punggung yang dialami oleh seluruh responden dipengaruhi oleh pelaksanaan gerakan senam ibu hamil yang dilakukan sesuai SOP dan sesuai dengan kemampuan ibu hamil. Gerakan senam yang dilakukan secara perlahan dan terkontrol membantu ibu hamil merasa lebih rileks dan nyaman, sehingga dapat menurunkan keluhan nyeri punggung yang dirasakan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam ibu hamil, rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Polindes Gn. Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang tahun 2026 berada pada skala 5 yang menunjukkan ibu hamil trimester 3 mengalami keluhan nyeri punggung dengan kategori sedang.
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam ibu hamil, rata-rata nyeri punggung menurun menjadi 3,1 yang menunjukkan adanya penurunan keluhan nyeri punggung menjadi kategori ringan pada ibu hamil trimester 3.
3. Berdasarkan hasil uji *Paired t-test* diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 (< 0,05)$, sehingga H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh senam ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Polindes Gn. Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang tahun 2026.

5.2 Saran

1. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan rumah sakit dapat mengoptimalkan pelaksanaan senam ibu hamil sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Rumah sakit disarankan menyusun dan menerapkan SOP senam ibu hamil yang terstandar, terarah, dan berbasis bukti ilmiah, serta meningkatkan edukasi kepada ibu hamil agar gerakan senam dilakukan dengan benar dan tidak asal gerak. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk meningkatkan mutu layanan senam ibu hamil secara berkelanjutan.

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan pendampingan dan edukasi senam ibu hamil sesuai SOP, sehingga ibu hamil mampu melakukan gerakan senam secara benar, aman, dan sesuai kemampuan. Perawat juga disarankan untuk menjadikan senam ibu hamil sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam mencegah serta mengurangi nyeri punggung selama kehamilan trimester III.

3. Bagi Instansi Akademik

Instansi akademik diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dalam pengembangan

materi pembelajaran terkait asuhan kehamilan dan intervensi nonfarmakologis. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya dengan jumlah responden yang lebih besar, variasi metode, serta durasi intervensi yang lebih panjang guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, M. L., & Keb, M. (n.d.). *Editor : La Ode Alifariki , S. Kep ., Ns ., M . Kes.*
- Alita, R., Kesehatan, I., dkk. (2020). *Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur.* 4(1), 1–8.
- Anggraini, W. Y., Ni'amah, S., & Suwi'i, S. (2023). Efektivitas Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 491–498. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1468>
- Aprisia, B., & Simbolon, D. (2022). *Konsumsi Tablet Tambah Darah Kaitannya Dengan Berat Lahir Bayi.* 11(April), 294–302.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Arummega, M. N. U. R., dkk. (2023). *Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii multipara di desa padurenan kecamatan gebog kabupaten kudus.*
- Ayu, B. R. (2024). *Jurnal Kesehatan Women in the Third Trimester : Scoping Review.* 2, 52–67.
- Carolyn, B. T., & Dinengsih, S. (2021). *Program Studi DIV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta Corresponden author: 13(September), 174–183.*
- Effect, T. H. E., Endorphin, O. F., To, M., Back, R., In, P., & Women, T. P. (2024). *Indonesian Journal of Global Health Research.* 6(2), 565–572.
- Effectiveness, T. H. E., Supplementation, O. F., & On, F. A. (2022). *Efektivitas Suplementasi Kalsium Dan Asam Folat Dalam Mencegah Pre Eklampsia : Literature Review The Effectiveness Of Supplementation Calcium And Folic Acid On.* 3(95), 1–7. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.564>
- Fatmarizka, T., Khasanah, D. A., & Arwida, N. (2021). *Prevalensi pola keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Kartasura.* 1(2), 64–67. <https://doi.org/10.31101/jitu.2415>
- Febriana, L., & Zuhana, N. (2021). Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1669–1673. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.910>

- Finamore, P. da S., dkk. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal Trimester Lll. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(February), 2021.
- Fitriana, L. (2019). Efektifitas Senam Dan Yoga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hafizah, N., P, T. C. P., & Sari, M. (2025). *Identifikasi Variabel Penelitian , Jenis Sumber Data Dalam Penelitian Pendidikan*. 586–596.
- Hamil, S. (2024). *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako) Ibu Hamil Trimester Iii Program Studi Pendidikan Profesi Bidan , Fakultas Kesehatan , Universitas Aisyah Pringsewu Dian Alfianti , Iis Tri Utami , Dara Yupita , Susan Febrica : 1-6 Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako) / Vol 10 No . 1 Januari 2024 Dian Alfianti , Iis Tri Utami , Dara Yupita , Susan Febrica : 1-6. 10(1), 1–6.*
- Hermiana, D., & Huda, N. (2024). *Memahami Populasi dan Sampel : Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif*. 5(12), 5937–5948.
- Hervianto, E. (2024). *Kehamilan trimester 3*.
- Ibu, P., & Trimester, H. (2022). *Gambaran derajat nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii. 1(2)*, 13–17.
- Iii, T., & Tahun, E. (2020). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil. 3*, 8–12.
- Iii, T., dkk (2023). *Senam Hamil dalam Upaya Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. 2(4)*, 63–75.
- Ilmiah, J., & Dan, K. (2022). *Korelasi antara paritas dengan kejadian perdarahan postpartum primer. 1(2)*.
- Ilmiah, J., Terapan, I., & Jambi, U. (2020). Efektifitas Senam Hamil Dengan Paparan Sinar Ultraviolet Selama 15 Menit Terhadap Vitamin D 25-0h Ibu Hamil. *lppm Universitas Jambi Halaman | 16. 4*, 16–23.
- Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif) , Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. 7*, 26320–26332.
- Jee, S. B., & Sawal, A. (2024). *Physiological Changes in Pregnant Women Due to Hormonal Changes. 16(3)*, 1–8.
<https://doi.org/10.7759/cureus.55544>
- Kania, I., Wardani, F., & Suherman, U. M. (2025). *Senam*. 16–26.

- Kebidanan, J. J., No, V., Kunci, K., Hamil, S., & Hamil, I. (2023). *1*(2), 93–100.
- Keperawatan, P. (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di RS TK II Pelamonia*. 3, 122–127.
- Lihme, F., dkk. (2024). *Third-- Trimester Cardiovascular Function and Risk of Hypertensive Disorders of Pregnancy*. 1–10. <https://doi.org/10.1161/JAHA.123.032673>
- Maseliene, T., dkk. (2024). *International Journal of Cardiology Cardiovascular Risk and Prevention*, 22(May), 200316. <https://doi.org/10.1016/j.ijcrp.2024.200316>
- Maziyah, N., & Agustina, R. (2025). *Perbedaan Efektifitas Rebozo dan Gymball terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. 18(1), 1–11.
- Moronge, D., Sullivan, J. C., & Faulkner, J. L. (2025). *Physiology of Pregnancy-related Acute Kidney Injury*. 13(3), 4869–4878. <https://doi.org/10.1002/cphy.c220026> Physiology
- Nafiah, U., Meilia, T. M., & Ulfa, Z. D. (2024). *Senam Hamil sebagai Latihan Fisik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Randudongkal Pemalang*. 1, 127–133.
- No, V., & Hal, A. (2024). *Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan*. 12(1), 21–28. <https://share.google/5lr8emLqIB3lGnf5D>
- Nurlitawati, E. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). *Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi*. 11(September), 237–242.
- P, G., H, A., Praktik, D. I., Bidan, M., Nelly, P. M. B., & Kunci, K. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Ny . H*. 1(4), 17–23.
- Praktis, P., Program, M., & Pengantar, K. (n.d.). *Pedoman Praktis Manajemen Program Imunisasi Puskesmas*. 1–116.
- Puji lestari heni eka. (2021). *Kebutuhan Fisik Ibu Hamil*.
- Puspitasari, D. (2021). *Gambaran Citra Tubuh Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktek Bidan Swasta Kelurahan Jelupang*. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 110–129.
- Putri, S. V., Noor, H. L., & Sari, D. P. (2025). *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Administrasi Rumah Sakit Muhammadiyah Selogiri*. 2(9), 367–376.

- Rahmat, D., Yang, T., & Esa, M. (2024). *Tatalaksana Akupuntur Medik*. 1–316.
- Rahmawanti Suprehanto, & Rosmita Nuzuliana. (2023). Asuhan kebidanan pada ibu hamil normal trimester III di RS 'Aisyiyah Muntilan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 22–2023.
- RI, K. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir*.
- Rudin, L. R., dkk (2021). *Professional Exercise Recommendations for Healthy Women Who Are Pregnant : A Systematic Review*. 2, 400–412. <https://doi.org/10.1089/whr.2021.0077>
- Salari, N., dkk. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Sebelum, S. N., & Sesudah, S. N. (2025). *Lampiran 1 : Lembar observasi a . Skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (0 – 10). b . Intervensi diberikan 1 x sehari selama 3 hari berturut - turut . Kompres hangat dilakukan selama 20 menit dengan suhu 38 – 40 ° C dan 3 tetes essential oil lavender . Lampiran 2 : Informasi dan pernyataan persetujuan (Informed Consent)*. 7(1).
- Septiani, E., & Perawat, L. (2020). *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri*. 2014.
- Shanshan, H., Liying, C., Huihong, Z., Yanting, W., Tiantian, L., Tong, J., & Jiawei, Q. (2024). Prevalence of lumbopelvic pain during pregnancy: A systematic review and meta-analysis of cross-sectional studies. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, 103(2), 225–240. <https://doi.org/10.1111/aogs.14714>
- Sholihah, C., & Aktifah, N. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. *Seminar Nasional Kesehatan, 2017*, 2332.
- Silalahi, R. D., Rosaulina, M., Tane, R., Sutejo, J., & Informasi, H. K. (2023). 6(1).
- Simbala, S. dkk. (2025). *Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester iii*. 12(2).
- SST, G. putri. (2022). *Perubahan fisik dan psikis pada ibu hamil*.

- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- Sumarni, S., Happinasari, O., & Anisa, A. N. (2025). *Korelasi Faktor Maternal (Usia , IMT , Gravida) dan Aktifitas Fisik terhadap Nyeri Punggung Selama Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Restu Bunda Gombong Kebumen. November.*
- Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). *Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi Pendidikan. 4*, 1–19.
- Veri, N., Iskandar Faisal, T., & Khaira, N. (2023). A Literature Review: Management of Common Discomforts in The Third Trimester of Pregnancy. *Femina Jurnal Kebidanan*, 2(3), 231–240.
- Widhi, M., Darmapatni, G., Somoyani, N. K., & Suindri, N. N. (2020). *Perbedaan Keluhan Sesak Nafas Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Sebelum dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Formulasi Creating Space Di Puskesmas dan Praktik Mandiri Bidan Kota Denpasar. 11*(1), 50–57.
- Widiarti, I. R., Yulviana, R., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Tuah, H. (2021). *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal). 1*, 153–160.
- Widiyastika, S., & Wardiyah, A. (2023). *Prevalence of back pain among pregnant women attending public health center in west Lampung , Indonesia. 06*(2), 93–102.
- Yosia, M. (2025). *Tips untuk ibu hamil tua selama Trimester 3.*
- Zhang, L., dkk. (2021). Prenatal Depression in Women in the Third Trimester: Prevalence, Predictive Factors, and Relationship With Maternal-Fetal Attachment. *Frontiers in Public Health*, 8(January), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.602005>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar surat persetujuan pengambilan data awal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 2524/PL34.1/DV.01.18/2025
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan
Data Awal Penelitian

25 September 2025

Kepada
Yth:
Kepala UPTD Puskesmas Banyuwanyar Kab. Sampang
di Tempat

Sehubungan dengan keperluan penelitian Tugas Akhir (TA) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Dinda Shafira Urzyam
NRP : 33412301005
Jurusan/Program Studi : Kesehatan/D3 Keperawatan
Keperluan : 1. Jumlah Ibu Hamil
2. Jumlah kehadiran ibu hamil trimester III yang mengikuti kegiatan senam ibu hamil
Judul TA : Pengaruh Edukasi Media Video Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Untuk melakukan penelitian di tempat yang bapak/ibu pimpin. Demikian surat permohonan ini kami. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik,



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BNSF

Lampiran 2 Lembar surat izin pengambilan data awal Mall Pelayanan Publik



PEMERINTAH KABUPATEN SAMPANG
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jalan KH. Wahid Hasyim No. 143 Telp. (0323) 322022 Fax. -
Email : dpmptsp@sampangkab.go.id Website : sampangkab.go.id/dpmptsp
SAMPANG (69213)

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

NOMOR : 072/0289/434.211/ Penelitian/2025

- Dasar :
- 1 Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 03 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
 - 2 Peraturan Bupati Sampang Nomor 01 Tahun 2022 Tentang Perubahan Atas Peraturan Bupati Sampang Nomor : 60 Tahun 2020 Tentang Pendelegasian Kewenangan Di Bidang Perizinan dan Rekomendasi Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal Pelayanan Terpadu Satu Pintu dan Tenaga Kerja;
 - 3 Peraturan Bupati Sampang Nomor 35 Tahun 2025 Tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Bupati Nomor 22 Tahun 2023 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan dan Non perizinan Melalui Aplikasi Sistem Informasi Perijinan Online Sampang;
 - 4 Surat Dari Politeknik Negeri Madura Nomor : 2524/PL34.1/DV.01.18/2025 Tanggal : 25 September 2025 Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian ;
 - 5 Rekomendasi dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Sampang nomor 045.2/297/434.304/2025 tanggal 30 September 2025.

Dengan ini kami memberikan keterangan kepada :

Nama : Dinda Shafira Urzym
Alamat : Bendo Kidul Desa. Winongan Lor Kec. Winongan Kab. Pasuruan
Prodi/Jurusan : D III Keperawatan
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Media Video Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III
Tujuan Penelitian : Tugas Akhir (TA)
Lokasi Penelitian : 1. Dinas Kesehatan dan Keluarga Berencana, Kabupaten. Sampang, 2. Puskesmas Banyuwanyar, Kecamatan. Sampang, Kabupaten. Sampang
Lama Penelitian : 30 September 2025 s/d 30 April 2026
Bidang Penelitian : Kesehatan
Status Peneliti : Mahasiswa

Dengan Ketentuan Sebagai Berikut

- 1 Pelaksanaan ijin Penelitian agar tidak di salah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah / lokasi setempat;
- 2 Apabila masa berlaku surat keterangan ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai, perpanjangan ijin harus di ajukan kembali kepada instansi pemohon;
- 3 Surat Keterangan ini akan di cabut dan di anggap tidak berlaku apabila pemegang surat keterangan ini tidak memenuhi ketentuan – ketentuan sebagaimana tersebut di atas;
- 4 Dalam jangka waktu 1 (satu) minggu selesai melakukan kegiatan di wajibkan memberikan laporan dalam pelaksanaan kegiatan Penelitian dan hasil – hasilnya kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Sampang;
- 5 Surat Keterangan Penelitian maksimal berlaku 1 tahun sejak tanggal di tetapkan dan dapat di perpanjang.

Sampang, 30 September 2025
**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KABUPATEN SAMPANG**

Ir. MAJID SYAMRONI, M. SI,

Pembina Utama Muda
19670324 199710 1 001



Dokumen ini sah dan telah di keluarkan oleh aplikasi sipos.sampangkab.go.id. Untuk memastikan keasliannya, silahkan pindai Kode QR dan pastikan menuju ke alamat <https://sipos.sampangkab.go.id/>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - IIP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 0125/PL34.1/DV.01.18/2026
Perihal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

22 Januari 2026

Kepada

- Yth. 1. Kepala Mal Pelayanan Publik (MPP) Kab. Sampang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Sampang
3. Kepala Puskesmas Banyuwang
3. Kepala Polindes Gn. Maddah

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Dinda Shafira Urzyam
NRP : 33412301005
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Melakukan Izin Melakukan Penelitian
Judul TA : Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes Gn. Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001



Catatan

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah"
2. Dokumen ini telah diandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSSN

Lampiran 4 Lembar surat izin penelitian Mall Pelayanan Publik



PEMERINTAH KABUPATEN SAMPANG
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jalan KH. Wahid Hasyim No. 143 Telp. (0323) 322022 Fax. -
Email : dpmptsp@sampangkab.go.id Website : sampangkab.go.id/dpmptsp
SAMPANG (69213)

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
NOMOR : 072/0029/434.211/Penelitian/2026

- Dasar :
- 1 Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 03 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
 - 2 Peraturan Bupati Sampang Nomor 01 Tahun 2022 Tentang Perubahan Atas Peraturan Bupati Sampang Nomor : 60 Tahun 2020 Tentang Pendelegasian Kewenangan Di Bidang Perizinan dan Rekomendasi Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal Pelayanan Terpadu Satu Pintu dan Tenaga Kerja;
 - 3 Peraturan Bupati Sampang Nomor 35 Tahun 2025 Tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Bupati Nomor 22 Tahun 2023 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan dan Non perizinan Melalui Aplikasi Sistem Informasi Perijinan Online Sampang;
 - 4 Surat Dari Politeknik Negeri Madura Nomor : 0125/PL34.1/DV.01.18/2026 Tanggal : 22 Januari 2026 Perihal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian ;

Dengan ini kami memberikan keterangan kepada :

- Nama : **Dinda Shafira Urzyam**
Alamat : Bendo Kidul Desa. Winongan Lor Kec. Winongan Kab. Pasuruan
Prodi /Jurusan : D3 Keperawatan
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes Gunung Maddah, Kecamatan Sampang Kabupaten Sampang
Tujuan Penelitian : Karya Tulis Ilmiah (KTI)
Lokasi Penelitian : 1. Dinas Kesehatan Dan Keluarga Berencana, Kabupaten. Sampang, 2. Puskesmas Banyuwangi, Kecamatan. Sampang, 3. Polindes Gunung Maddah, Kecamatan. Sampang, 4. Kader Gunung Maddah, Kecamatan. Sampang
Lama Penelitian : 26 Januari 2026 s/d 06 Februari 2026
Bidang Penelitian : Kesehatan
Status Peneliti : Mahasiswa

Dengan Ketentuan Sebagai Berikut

- 1 Pelaksanaan ijin Penelitian agar tidak di salah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah / lokasi setempat;
- 2 Apabila masa berlaku surat keterangan ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai, perpanjangan ijin harus di ajukan kembali kepada instansi pemohon;
- 3 Surat Keterangan ini akan di cabut dan di anggap tidak berlaku apabila pemegang surat keterangan ini tidak memenuhi ketentuan – ketentuan sebagaimana tersebut di atas;
- 4 Dalam jangka waktu 1 (satu) minggu selesai melakukan kegiatan di wajibkan memberikan laporan dalam pelaksanaan kegiatan Penelitian dan hasil – hasilnya kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Sampang;
- 5 Surat Keterangan Penelitian maksimal berlaku 1 tahun sejak tanggal di tetapkan dan dapat di perpanjang.

Sampang, 06 Februari 2026
**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KABUPATEN SAMPANG**

Ir. MAJID SYAMRONI, M. Si,
Pembina Utama Muda
19670324 199710 1 001



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 5 Lembar surat izin penelitian Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KABUPATEN SAMPANG
DINAS KESEHATAN DAN KELUARGA BERENCANA
Jalan KH. Wahed Hasyim No.53, Sampang (69213), Telp. (0323)322584
Email : dinkeskb@sampangkab.go.id Website : dinkeskb.sampangkab.go.id

Sampang, 13 Februari 2026

Nomor : 000.9.2/1033/434.203/2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Fasilitasi Penelitian

Yth. Kepala UPTD Puskesmas Banyuwanyar
di
SAMPANG

Menindaklanjuti Surat Keterangan Penelitian dari DPMTSP Kabupaten Sampang tanggal 6 Februari 2026 Nomor : 072/0029/434.211/Penelitian/2026 dalam rangka Penyusunan Tugas Akhir atas :

Nama : Dinda Shafira Urzyam
Institusi : Politeknik Negeri Madura
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Ibu Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang
Lokasi Penelitian : Polindes Gunung Maddah

Yang akan dilaksanakan di wilayah kerja Saudara, maka dari itu kami mohon kesediaan Saudara untuk memfasilitasi kegiatan dimaksud.

Demikian, atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Plt. Kepala Dinas Kesehatan dan
Keluarga Berencana



dr. Dwi Herlinda Lusi Harini
Pembina (IV/a)
NIP. 197308132006042016

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).



PEMERINTAH KABUPATEN SAMPANG
DINAS KESEHATAN DAN KELUARGA BERENCANA
UPTD PUSKESMAS BANYUANYAR
Jl. Syamsul Arifin No. 70 Sampang, (69216) Telp. (0323) 322615
✉ : pkmbanyuanyar@sampangkab.go.id @ : pkmbanyuanyar.sampangkab.go.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 400.7.22.1/133/434.203.200.17/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala UPTD Kepala Puskesmas Banyuanyar menerangkan bahwa :

Nama	: DINDA SHAFIRA URZYAM
Prodi / Jurusan	: D-III Keperawatan
Judul Penelitian	: Pengaruh Senam Ibu Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes Gunung Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang
Tujuan Penelitian	: Karya Tulis Ilmiah (KTI)
Lokasi Penelitian	: 1. Dinas Kesehatan dan Keluarga Berencana Kabupaten Sampang, 2. Puskesmas Banyuanyar Kecamatan Sampang, 3. Polindes Gunung Maddah Kecamatan Sampang, 4. Kader Gunung Maddah, Kecamatan Sampang
Tanggal/Lama Penelitian	: 26 Januari 2026 s/d 6 Februari 2026
Bidang Penelitian	: Kesehatan
Status Peneliti	: Mahasiswa

Mahasiswa yang disebut di atas benar-benar melakukan penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Banyuanyar.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala UPTD Puskesmas Banyuanyar



dr.LILIK SURYANI
Pembina (IV/a)
NIP. 198203192010012005

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian
(Informed Consent)

Saudari yang saya hormati,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan Politeknik Negeri Madura.

Nama : Dinda Shafira Urzyam

NRP 33412301005

Alamat : Pasuruan, Jawa Timur.

No. Hp/Telp : 085748614060

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Ibu Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang. Untuk terlaksananya penelitian tersebut, saya berharap kesediaan saudara berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menandatangani lembar persetujuan, mengikuti kegiatan senam ibu hamil, serta bersedia dilakukan pengukuran dan observasi tingkat nyeri punggung sebelum dan setelah intervensi.

Demikian permohonan ini saya sampaikan. Atas perhatiannya dan partisipasinya saudara sebagai responden, saya mengucapkan terima kasih.

Sampang, 28 Januari 2026

Hormat saya,

Peneliti

(Dinda Shafira Urzyam)

Persetujuan Menjadi Responden

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama Inisial : Ny. E

Umur : 26

Alamat : gunung maddah

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul: "Pengaruh Senam Ibu Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang" dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.

Saya telah dijelaskan dan saya telah memahami bahwa penelitian ini tidak akan merugikan saya, dan jawaban yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya serta digunakan untuk keperluan penelitian. Oleh karena itu, saya secara sukarela bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Demikian lembar persetujuan ini saya isi dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan seperlunya.

Sampang, 28 Januari 2026

Responden

(.....
Elmi Lala)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
SENAM HAMIL TRIMESTER III

A. Tujuan

1. Mengurangi dan mencegah timbulnya gejala-gejala yang mengganggu selamamasa kehamilan padaibuhamil trimester III
2. Mengurangi insomnia pada ibu hamil trimester III
3. Membuat tubuh ibu hamil trimester III menjadi rileks

B. Definisi

Senam hamil adalah latihan fisik berupa gerakan-gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil merupakanbagian dari salah satu kegiatan dalam kelas antenatal.

C. Manfaat

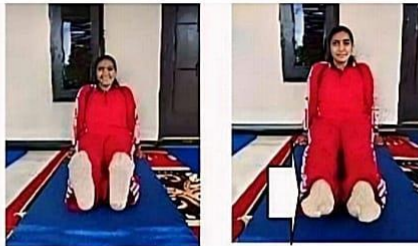
1. Memperkuat elastisitas otot
2. Mempermudah persalinan dankelahiran
3. Membentuk sikap tubuh
4. Memperolehrileksasi yang sempurna

D. Prosedur

No.	Prosedur Tindakan
1.	PersiapanAlat dan Bahan a) Matras b) Bantal c) Pakaianyang nyaman digunakan
2.	Persiapan Klien a) Cuci tangan (6 langkah) b) Sampaikan salam sesuaikomunikasiterapeutik c) Jelaskan prosedur senamhamil
3.	Persiapan Lingkungan a) Mengatur lingkungan agar nyaman dantenang
4.	Fase Kerja a) Cuci tangan (6 langkah) b) Posisikan klien padaposisi yang nyaman c) Menjelaskan senamhamil untukibuhamil, yaitu : Senamhamil adalahlatihan fisik berupagerakan-gerakantertentu yang dilakukankhususuntuk meningkatkan kesehatan ibuhamil

- d) Menjelaskan gerakan-gerakan senam hamil menggunakan media booklet
- e) Mendemonstrasikan gerakan senam hamil
- f) Langkah – langkah senam hamil :

A. Gerakan 1



1. Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).
2. Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke arah depan.
3. Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan

B. Gerakan 2



1. Senam Ibu hamil dapat dilakukan dengan cara duduk bersila.
2. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut
3. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan
4. Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungan sesuai dengan Gerakan

C. Gerakan 3



1. Berbaringlah miring pada sebelah sisi kanan dengan lutut di tekuk dengan meletakkan bantal di kepala dan lutut yang di tekuk sebagai sanggahan (seperti gambar)
2. Tahan posisi sekitar 1-3 menit
3. Lakukan hal yang sama pada sisi kiri

D. Gerakan 4



1. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan
2. Angkatlah pinggang secara perlahan. Panggul dan bahu tetap menyentuh lantai
3. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali

E. Gerakan 5



1. Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan.
2. Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan lutut yang ditekuk ke arah depan
3. Lakukanlah gerakan sebanyak 8 kali.
4. Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri.

F. Gerakan 6



1. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.
2. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel.
3. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan
4. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.

G. Gerakan 7



1. Badan dalam posisi merangkak
2. Sambil menarik napas angkat perut dan punggung ke arah atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.
3. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, sambil menurunkan punggung kembali dengan perlahan
4. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali

H. Gerakan 8



1. Duduk bersandar pada dinding.
2. Tekuk kedua lutut, renggangkan selebar mungkin dengan kedua telapak kaki menyentuh lantai.
3. Tangan berada disamping perut.
4. Kemudian perlahan bernapas melalui hidung dan mengeluarkannya melalui mulut.

5. Fase Terminasi

- a. Evaluasi hasil kegiatan secara subjektif dan objektif
- b. Kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya
- c. Dokumentasi hasil kegiatan

Sumber : Modul Senam Hamil. Oleh : Fasiha, S.SiT.,M.Kes, dkk.
(Penerbit : Poltekkes Kemenkes Maluku)

Lampiran 10 Lembar absensi kelas ibu hamil untuk penelitian

DAFTAR HADIR KELAS IBU HAMIL

Hari/tanggal : Rabu, 28 Januari 2026

Tempat : Rumah Kader Gn.Maddah

No.	Nama	Alamat	Usia Kehamilan	TTD
1.	ZAHROTUL - ULUM	EUNUNG - MADDAH	8. Bulan	Handy
2.	ST. Robiyah	— " —	8 bulan	Handy
3.	Elmi lata	— " —	8 bulan	Handy
4.	inartul ummah	— " —	7 bulan	Handy
5.	Fita mada	— " —	8 bulan	Handy
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

DAFTAR HADIR KELAS IBU HAMIL

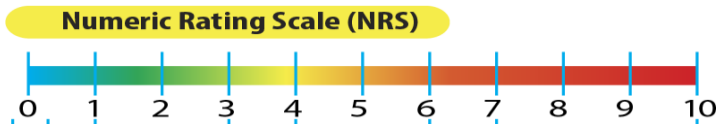
Hari/tanggal : Kamis, 5 Februari 2026

Tempat : Rumah Kader Gn.Maddah

No.	Nama	Alamat	Usia Kehamilan	TTD
1.	Tahatut Alasmah	Eunung Maddah	28 Minggu	Handy
2.	Ropratul Jannah	— " —	30 minggu	Handy
3.	Wardatul Azzah	— " —	29 minggu	Handy
4.	Aiffah Kus Husna	— " —	32 minggu	Handy
5.	Jamila	— " —	29 Minggu	Handy
6.	Lailatul Maghkhokh	— " —	34 minggu	Handy
7.	Nuri Lolotul F.	— " —	33 minggu	Handy
8.	Khotimiyah	— " —	32 minggu	Handy
9.	Suciariyah	— " —	36 minggu	Handy
10.	Muna Warah	— " —	33 minggu	Handy
11.	Aisyatul Karimah	— " —	36 minggu	Handy
12.	Ummi Fulsun	— " —	32 minggu	Handy
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

**LEMBAR KUESIONER SEBELUM-SESUDAH SENAM IBU HAMIL
DAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER 3 DI POLINDES GN.MADDAH, KECAMATAN
SAMPANG, KABUPATEN SAMPANG TAHUN 2026**

Inisial :
Alamat :
Usia Ibu :
Usia Kehamilan :
Paritas :
Tanggal Observasi :



Skala Nyeri (Sebelum) *Pre-test* :

Skala Nyeri (Sesudah) *Post-test* :

Cara Mengisi :

1. Isilah identitas (inisial, usia ibu, usia kehamilan, paritas, dan tanggal observasi) sesuai kondisi Ibu.
2. Penilaian nyeri menggunakan skala angka 0 sampai 10.
 - 1) Angka 0 berarti tidak ada nyeri.
 - 2) Angka 10 berarti nyeri sangat hebat.
3. Pada bagian skala nyeri sebelum senam hamil, pilih satu angka (0–10) yang paling sesuai dengan nyeri punggung yang dirasakan saat ini sebelum mengikuti senam hamil, kemudian tuliskan angka tersebut pada Skala Nyeri Sebelum/*pre-test* yang tersedia.
4. Setelah selesai mengikuti senam hamil, isi bagian Skala Nyeri Sesudah senam hamil/*post-test* dengan memilih satu angka (0–10) yang sesuai dengan nyeri punggung yang dirasakan saat itu.
5. Jawaban diisi sesuai dengan kondisi yang benar-benar dirasakan, tanpa dipengaruhi oleh orang lain.

Lampiran 12 Lembar tabulasi data umum

Inisial responden	Data Umum		
	Usia Ibu	Usia kehamilan	paritas
I	2	8	1
E	2	8	2
S	2	7	2
Z	2	8	2
F	2	5	3
T	2	1	1
R	2	3	1
W	2	3	3
MH	2	5	2
J	2	2	3
L	2	7	2
D	2	6	1
K	2	5	1
JN	2	7	2
M	2	6	2
A	2	9	3
U	2	5	1

Lampiran 13 Lembar tabulasi data khusus pre-test

Inisial responden	Pre
I	6
E	3
S	5
Z	8
F	3
T	2
R	5
W	6
MH	3
J	7
L	4
D	6
K	2
JN	5
M	5
A	3
U	5

Lampiran 14 Lembar tabulasi data khusus post-test

Inisial responden	Post
I	4
E	1
S	3
Z	7
F	2
T	1
R	3
W	5
MH	2
J	6
L	2
D	5
K	1
JN	4
M	3
A	1
U	4

Lampiran 15 Lembar data umum

No.	Usia Ibu	Frekuensi	Persentase
1.	< 20 tahun	0	0%
2.	20-35 tahun	17	100%
3.	> 35 tahun	0	0%
Total		17	100%

No.	Usia Kehamilan	Frekuensi	Persentase
1	28 Minggu	1	6%
2	29 Minggu	1	6%
3	30 Minggu	2	12%
4	31 Minggu	0	0%
5	32 Minggu	4	24%
6	33 Minggu	2	12%
7	34 Minggu	3	18%
8	35 Minggu	3	18%
9	36 Minggu	1	6%
10	37 Minggu	0	0%
11	38 Minggu	0	0%
12	39 Minggu	0	0%
13	40 Minggu	0	0%
Total		17	100%

No.	Paritas	Frekuensi	Persentase
1	Nullipara	6	35%
2	Primipara	7	41%
3	Multipara	4	24%
4	Grandemultipara	0	0%
Total		17	100%

Lampiran 16 Lembar data khusus

Intensitas nyeri Pre	Frekuensi	Persentase
2	2	12%
3	4	24%
4	1	6%
5	5	29%
6	3	18%
7	1	6%
8	1	6%
Total	17	100%

Intensitas nyeri Post	Frekuensi	Persentase
1	4	24%
2	3	18%
3	3	18%
4	3	18%
5	2	12%
6	1	6%
7	1	6%
Total	17	100%

Lampiran 17 Lembar hasil uji normalitas dan statistik

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
.182	17	.137	.941	17	.326
.150	17	.200*	.925	17	.182

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Test

Paired Differences								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 pre - post	1.412	.507	.123	1.151	1.673	11.474	16	.000

Lampiran 18 Lembar pengisian kuesioner pre test-post test

LEMBAR KUESIONER SEBELUM-SESUDAH SENAM IBU HAMIL DAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI POLINDES GN.MADDAH, KECAMATAN SAMPANG, KABUPATEN SAMPANG TAHUN 2026

Inisial : Ny. Z
Alamat : Acaan . Gn. Maddah
Usia Ibu : 31 tahun
Usia Kehamilan : 35 minggu
Paritas : 2
Tanggal Observasi : 28 Februari 2026

Numeric Rating Scale (NRS)



Skala Nyeri *pre-test* : 8

Skala Nyeri *post-test* : 7

Cara Mengisi :

1. Isilah identitas (inisial, usia ibu, usia kehamilan, paritas, dan tanggal observasi) sesuai kondisi Ibu.
2. Penilaian nyeri menggunakan skala angka 0 sampai 10.
 1. Angka 0 berarti tidak ada nyeri.
 2. Angka 10 berarti nyeri sangat hebat.
3. Pada bagian skala nyeri sebelum senam hamil, pilih satu angka (0–10) yang paling sesuai dengan nyeri punggung yang dirasakan saat ini sebelum mengikuti senam hamil, kemudian tuliskan angka tersebut pada Skala Nyeri Sebelum/*pre-test* yang tersedia.
4. Setelah selesai mengikuti senam hamil, isi bagian Skala Nyeri Sesudah senam hamil/*post-test* dengan memilih satu angka (0–10) yang sesuai dengan nyeri punggung yang dirasakan saat itu.
5. Jawaban diisi sesuai dengan kondisi yang benar-benar dirasakan, tanpa dipengaruhi oleh orang lain.

Lampiran 19 Dokumentasi penelitian





Lampiran 21 Lembar konsultasi pembimbing 1

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL TUGAS AKHIR

Nama : Dinda Shafira Urzyam
 NRP : 33412301005
 Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 Pembimbing 1 : Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M. Keb
 Judul TA : Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes Gu Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf
1.	15 September 2025	Judul	Acc	
2.	22 September 2025	Revisi Bab 1	1 Latar belakang 2. Rumusan masalah 3. Tujuan	
3.	15 Oktober 2025	Judul diubah	Judul diubah	
4.	2 Desember 2025	Revisi Bab 1 dan 2	1 Kerangka konsep 2. Lengkapi dengan lampiran	
5	3 Desember 2025	Revisi Bab 1-3	Penulisan	
6	10 Desember 2025	Ujian Proposal	Acc	
7	20 Januari 2026	Konsultasi Metode dan Judul	1. Tetap metode pre-post 2. Judul ubah Pengaruh	
8.	3 Februari 2026	Konsultasi	1. Konfirmasi sampel da	
8.	4 Februari 2026	Konsultasi	1. Perapihan 2. Konfirmasi sampel	
9.	5 Februari 2026	Konsultasi	Penulisan dan bimbingan	
10	6 Februari 2026	Konsultasi	Konsultasi dan ACC	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
 Diploma 3 Keperawatan

Ns. Lailani Hafidha, S.Kep., M.Kes
 NIPPPK. 1980020202025212061

Pembimbing 1

Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M. Keb
 NIP. 198702092022032001

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Dinda Shafira Urzyam
 NRP : 33412301005
 Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 Pembimbing 2 : Nindi Pramesthi VP., M.Keb
 Judul TA : Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung
 pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes Gn.Maddah,
 Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf
1.	15 September 2025	Judul	Acc	
2.	15 Oktober 2025	Revisi	Judul diubah menggunakan variabel yang dapat diukur	
3.	18 November 2025	Revisi Bab 1-2	1.Rumusan masalah 2.Tujuan 3.Batasan masalah 4. Landasan teori 5.Kerangka konsep	
4.	9 Desember 2025	Revisi Bab 1 dan 3	1.Kerangka konsep 2.Wilayah penelitian 3.Populasi, Sampel, Sampling 4. Indikator dan skor 5. Proses pengumpulan data 6. Pengolahan data	
5.	10 Desember 2025	Acc	Acc Ujian Proposal	
6.	20 Januari 2026	Konsultasi Metode dan Judul	1.Tetap metode pre-post 2.Judul ubah Pengaruh	
7.	2 Februari 2026	Konsultasi bab IV - V	1.Revisi	
8.	4 Februari	Konsultasi bab VI - V	1.Revisi 2.ACC	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
 Diploma 3 Keperawatan

Ns. Lailatul Hafidha S.Kep., M.Kes
 NIPPPK. 1985022025212061

Pembimbing 2



Nindi Pramesthi VP., M.Keb.NIP
 199012082022032011

Lampiran 23 Lembar konsultasi penguji I

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL TUGAS AKHIR

Nama : Dinda Shafira Urzham
 NRP : 33412301005
 Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 Penguji I : Elisa Christiana, M.Keb
 Judul TA : Pengaruh Senam Ibu Hamil terhadap Nyeri Punggung
 pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes Gn.Maddah,
 Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Penguji
1.	4 Januari 2026	Revisi seminar proposal	1.Latar Belakang 2.Metode 3.Kerangka Konsep 4.Tulisan ilmiah cetak miring	
2.	6 Januari 2026	Revisi seminar proposal	Metode	
3.	14 Januari 2026	-	ACC	
4.	13 Februari 2026	Revisi	1. Klasifikasi paritas 2. Abstrak 3. Proses pengumpulan data 4. Pembahasan 5. Coding	
5.	23 Februari 2026	Revisi	1. Abstrak 2. Penulisan cetak miring	
6.	24 Februari 2026	-	ACC	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
 Diploma 3 Keperawatan

Ns. Lailatul Hafidhah, S.Kep., M.Kes
 NIPPPK. 198302022025212061



Penguji I



Elisa Christiana, M.Keb
 NIP. 198702092022032001

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL TUGAS AKHIR

Nama : Dinda Shafira Urziam
 NRP : 33412301005
 Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 Pembimbing II : Ns. Rahayu Yuliana W, S.Kep., M.K.M
 Judul TA : Pengaruh Senam Ibu Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Penguji
1.	15 Januari 2026	Revisi seminar proposal dan ACC	1. Metode penelitian 2. Ubah kata Terhadap menjadi Dengan 3. Latar belakang	
2.	12 Februari 2026	Revisi Semhas	1. Abstrak 2. Sub pembahasan	
3.	13 Februari 2026		ACC	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
 Diploma 3 Keperawatan

Ns. Lailatul Haqqah, S.Kep., M.Kes
 NIPPPK. 198502022025212061

Penguji II

Ns. Rahayu Yuliana W, S.Kep., M.K.M
 NIPPPK. 198407262024212010

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL TUGAS AKHIR

Nama : Dinda Shafira Urzyam
 NRP : 33412301005
 Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 Penguji III : Cantika Iva Nugrahani, S.S.T., M.Keb
 Judul TA : Pengaruh Senam Ibu Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes Gn.Maddah, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang.

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Penguji
1.	8 Januari 2026	Revisi seminar proposal	1. Penulisan bahasa asing cetak miring 2. Kerangka konsep 3. Metode	
2.	9 Januari 2026	Revisi seminar proposal	Metode Penelitian	
3.	15 Januari 2026	ACC		
4.	12 Februari 2026	Revisi Semhas	1. Penulisan instrument penelitian 2. Kelengkapan surat	
5.	13 Februari 2026		ACC	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
 Diploma 3 Keperawatan

Ns. Lailatul Hafidha, S.Kep., M.Kes
 NIPPPK. 198507022025212061

Penguji III

Cantika Iva Nugrahani, S.S.T., M.Keb
 NIP. 198702092022032001

BIODATA PENULIS



Dinda Shafira Urzyam dilahirkan di Pasuruan, 11 Oktober 2004. Anak dari Bapak Sarbini Urzyam dan Ibu Fitriya Ningsih. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Penulis mulai menuntut ilmu di TK Dharma Wanita pada (2009-2011). melanjutkan ke SDN 1 Winongan pada tahun (2012-2017), melanjutkan ke SMPN 1 Winongan pada tahun (2017-2020), dan melanjutkan ke SMAN 1 Gondang wetan pada tahun (2020-2023). Pada tahun 2023 penulis melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi di Politeknik Negeri Madura selama 3 tahun (

