

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAKI
SUKOHARJO**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sains Terapan



Oleh
Ulfah Hidayati
R1116084

**PROGRAM STUDI D IV BIDAN PENDIDIK FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2017

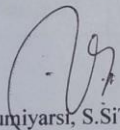
**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :
**Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester
III di Wilayah Kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo**
Oleh
Ulfah Hidayati
R1116084


Telah disetujui untuk diuji di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program
Studi D IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
Surakarta

Pada Hari Kamis , Tanggal : 8 Juni 2017

Pembimbing Utama


Ika Sunaryani, S.SiT., M.Kes
NIK. 1981071720130201

Pembimbing Pendamping


Angesti Nugraheni, S.ST., M.Kes
NIK. 1988081420130201

**HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :
**Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil
Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo**

Oleh
Ulfah Hidayati
NIM : R1116084

Telah dipertahankan dan disetujui di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Pada Hari *Rabu*....., Tanggal *21 Juni*..... 2017

Ketua Penguji

Nama : Asih Anggraeni, dr., Sp. OG
NIP : 1978122720121220001

Sekretaris

Nama : Mujahidatul Musfiroh, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP : 1982082120050120001

Anggota 1

Nama : Ika Sumiyarsi, S.SiT., M.Kes
NIK : 1981071720130201

Anggota 2

Nama : Angesti Nugraheni, S.ST., M.Kes
NIK : 1988081420130201

[Handwritten signatures of the examiners]

Surakarta, *24* Juli 2017

Ketua Program Studi

[Official stamp of Universitas Sebelas Maret Surakarta and handwritten signature of Sri Mulyani]

(Sri Mulyani, S.Kep., Ns., M.Kes)

NIP: 19670214 199303 2 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ullyah Hidayati
NIM : R1116084
Judul KTI : Pengaruh Seram Hamil terhadap Nyeri Ringgung pada Ibu Hamil
Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo

Program Studi : Diploma IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran UNS

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya susun adalah benar karya saya. Saya bertanggung jawab secara penuh apabila dikemudian hari terdapat tuntutan yang meragukan keaslian Karya Tulis Ilmiah yang saya susun. Dan apabila terbukti benar saya melakukan plagiatisme (praktik penjiplakan), maka saya siap menerima seluruh konsekuensi termasuk pencabutan status saya sebagai mahasiswa dan atau pembatalan ijazah oleh institusi apabila terdapat tuntutan yang dapat mengakibatkan rusaknya nama institusi di masyarakat.

Demikian surat keterangan ini saya buat tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 15 Juni 2017

Penulis,



(Ullyah Hidayati)
Nama jelas dan tanda tangan

NB : Lembar ini harap dikumpulkan sebelum pelaksanaan ujian laporan.

ABSTRAK

Ulfah Hidayati. R1116084. 2017. Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo. Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Latar Belakang : Nyeri punggung pada kehamilan muncul perubahan fisik dan hormon selama masa kehamilan. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah senam hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo.

Desain Penelitian : Penelitian observasional analitik dengan pendekatan *case control* yang dilakukan di wilayah kerja di Puskesmas Baki, Sukoharjo. Populasi penelitian adalah semua ibu hamil trimester III. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Besar sampel masing-masing 30 responden pada kelompok kasus dan kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan aplikasi *SPSS version 21*.

Hasil Penelitian : 30 (50%) responden mengikuti senam hamil dan 30 (50%) responden tidak mengikuti senam hamil. Nyeri punggung yang dialami ibu hamil 32 (53,3%) responden mengalami nyeri punggung ringan, 28 (47,7%) responden mengalami nyeri punggung sedang. Dari analisis yang digunakan menggunakan *Chi Square* didapatkan hasil $p=0,001$, nilai X^2 hitung = 11,279 Nilai OR = 6,417.

Kesimpulan : Ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo. Peluang terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil 6,417 kali lebih besar dibanding dengan ibu hamil yang melakukan senam hamil.

Kata Kunci : Senam Hamil, Trimester III, Nyeri Punggung

ABSTRACT

Ulfah Hidayati. R1116084. 2017. Effect of Gestational Exercises on Back Pain in Third Trimester Gestational Women in the Work Area of Community Health Center of Baki, Sukoharjo. Diploma IV in Educator Midwife Program of Medical Faculty of Surakarta Sebelas Maret University.

Introduction: Back pain is one of the physical and hormonal changes that may occur during gestational period. One of the methods to reduce back pain during gestation is doing gestational exercises. This research is intended to understand the effect of gestational exercise on the third-trimester gestational women residing in the work area of Community Health Center of Baki, Sukoharjo.

Research Design: This research used an analytical observational method with case control approach. It was conducted in the work area of Community Health Center of Baki, Sukoharjo. Its population included all the third-trimester gestational women. Purposive sampling technique was used to determine its samples. The respondents were then divided into two groups: case group and control group. Each of the groups consisted of 30 women. The data were collected through questionnaire, and analyzed by using the statistical test Chi Square aided with the SPSS computer application of Version 21.

Research Result: 30 respondents (50%) took gestational exercise classes and 30 other respondents (50%) did not. 32 respondents (53.3%) had mild back pain and 28 respondents (47.7%) had moderate back pain. The result of the square shows that the p-value was 0.001, the value of X^2 in calculation was 11.279, and the Odds Ratio (OR) value was 6.417.

Conclusion: Thus, the gestational exercise has an effect on the back pain in the third-trimester gestational women residing in the work area of Community Health Center of Baki, Sukoharjo. Gestational women who do not exercise are 6.417 times more prone to back pain than those who do.

Keywords: Gestational exercise, third trimester, back pain

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo” disusun untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Saint Terapan pada Program Studi D IV Bidan Pendidik FK UNS.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan karena bantuan, bimbingan dan motivasi dari beberapa pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. Sri Mulyani, S.Kep., Ns., M.Kes Ketua Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ika Sumiyarsi, S.SiT., M.Kes sebagai pembimbing utama.
3. Angesti Nugraheni, S.ST., M.Kes sebagai pembimbing pendamping.
4. Asih Anggraeni, dr., Sp.OG sebagai ketua penguji.
5. Mujahidatul Musfiroh, S.Kep., Ns., M.Si.Med sebagai sekretaris penguji
6. Dosen pengajar dan staff Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
7. Kepala Puskesmas Baki, Sukoharjo yang telah memberikan izin pengambilan data.
8. Bidan desa di wilayah kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo yang telah memberikan izin pengambilan data.
9. Responden di wilayah kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo yang telah berperan dalam penelitian ini.
10. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan doa, bimbingan, kasih sayang, semangat, materi dan moril kepada penulis.
11. Teman-teman Mahasiswa Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta yang selalu memberikan bantuan, semangat, dan motivasi.

12. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat disebut satu persatu.

Penulis menyadari keterbatasan dalam penyusunan Karya Tulis Ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik, saran dan petunjuk yang membangun dari berbagai pihak.

Surakarta, Juni 2017

Penulis



DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Gambar	xi
Daftar Tabel	xii
Daftar Singkatan	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Konsep	17
C. Hipotesis	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian	19
B. Lokasi Penelitian	19
C. Waktu Penelitian	19
D. Subjek Penelitian	20
E. Pengalokasian Objek	21
F. Sampel Penelitian	21
G. Definisi Operasional	22

H. Intervensi dan Implementasi	23
I. Prosedur Penelitian	24
J. Pengolahan Data	25
K. Jadwal Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	28
A. Analisis Univariat	28
B. Analisis Bivariat	30
BAB V PEMBAHASAN	31
A. Senam Hamil	31
B. Nyeri Punggung	32
C. Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung	34
D. Keterbatasan Penelitian	36
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	39
Daftar Pustaka	40

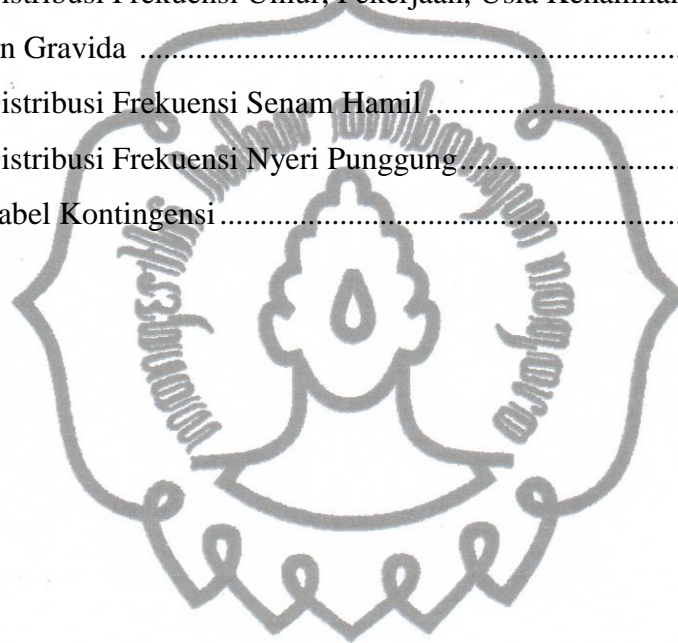
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	16
Gambar 3.1	18



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tingkat Nyeri ODI.....	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional	22
Tabel 3.2 <i>Coding</i> Senam Hamil, Usia Kehamilan, Gravida	25
Tabel 3.3 <i>Coding</i> Nyeri Punggung, Umur, Pekerjaan	26
Tabel 3.4 Nilai <i>Odds Ratio</i>	27
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Umur, Pekerjaan, Usia Kehamilan, dan Gravida	28
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Senam Hamil	29
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung.....	29
Tabel 4.4 Tabel Kontingensi.....	30



DAFTAR SINGKATAN

HPHT	Hari Pertama Haid Terakhir
IASP	<i>International Association for Study of Pain</i>
SG	Substantia Gelatinosa
CRPS	<i>Complex Regional Pain Syndrome</i>
ODI	<i>Oswestry Dissability Index</i>
BAB	Buang Air Besar
OR	<i>Odds Ratio</i>



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Permohonan Ijin Penelitian 2
- Lampiran 4 : Surat Balasan DKK Kabupaten Sukoharjo
- Lampiran 5 : Surat Balasan DPMSTSP
- Lampiran 6 : Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 7 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : *Informed Consent*
- Lampiran 9 : Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 10 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11 : Uji Statistik
- Lampiran 12 : Tabel Rekap Data
- Lampiran 13 : Lembar Konsultasi Pembimbing Utama
- Lampiran 14 : Lembar Konsultasi Pembimbing Pendamping