


bab 1-6 fita.docx

Date: 2019-08-05 11:31 WIB


\* All sources 100 | Internet sources 16 | Own documents 44 | Organization archive 37 | Plagiarism Prevention Pool 3

<input checked="" type="checkbox"/>	[0]	<a href="https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JKP/article/download/29/30/">https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JKP/article/download/29/30/</a>	6.9%	50 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[1]	from a PlagScan document dated 2018-12-29 01:21	5.5%	45 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[2]	<a href="https://edoc.pub/skripsi-senam-hamil-ter...-tidur-pdf-free.html">https://edoc.pub/skripsi-senam-hamil-ter...-tidur-pdf-free.html</a>	3.8%	39 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[3]	"Rieski Dwi Maharani 153210076.docx" dated 2019-07-17	3.2%	34 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[4]	<a href="http://e-prosiding.unw.ac.id/index.php/snk/article/download/40/40">e-prosiding.unw.ac.id/index.php/snk/article/download/40/40</a>	3.1%	21 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[5]	"bab 1-6 Iklimatul Arifah.docx" dated 2019-08-05	3.2%	34 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[6]	"Mia Ayu.docx" dated 2019-07-24	3.6%	34 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[7]	<a href="https://journal.lppm-unasman.ac.id/index.php/jikm/article/view/246">https://journal.lppm-unasman.ac.id/index.php/jikm/article/view/246</a>	2.3%	21 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[8]	"Mia Ayu REVISI.docx" dated 2019-07-24	3.3%	33 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[9]	"BAB 1-6 Novi Lilin.docx" dated 2019-07-23	2.7%	30 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[10]	"Bab 1-6 Hartini.docx" dated 2019-08-05	2.9%	26 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[11]	"Skripsi Bab 1-6 Muhammad Ruin.docx" dated 2019-07-29	2.9%	28 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[12]	"Moh Syaiful Bahri 153210070.docx" dated 2019-07-17	2.6%	28 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[13]	"Ahmad Bebi Waluyo.docx" dated 2019-07-22	2.3%	29 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[14]	"Anita bab 1-6.docx" dated 2019-07-16	2.7%	24 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[15]	"Giswena 153210059.rtf" dated 2019-07-15	2.5%	28 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[16]	<a href="https://haiheny.blogspot.com/2012/01/hubungan-antara-status-gravida-dengan.html">https://haiheny.blogspot.com/2012/01/hubungan-antara-status-gravida-dengan.html</a>	2.8%	28 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[17]	"Junaida revisi 3 .docx" dated 2019-07-24	2.5%	25 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[18]	"Bayu Herlambang 173220074.docx" dated 2019-07-04	2.2%	26 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[19]	"Bab 1-6 Desi Ade.docx" dated 2019-07-29	2.0%	28 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[20]	"Anita bab 1-6.docx" dated 2019-07-17	2.5%	21 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[21]	"Skripsi Ana .doc" dated 2019-07-15	2.1%	24 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[22]	"Samsul Ma'arif Bab 1-6 .doc" dated 2019-07-11	2.1%	22 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[23]	"PLAGSCAN yulia patma 1-6.docx" dated 2019-07-24	2.2%	25 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[24]	"Muhamad Ubet .docx" dated 2019-07-24	2.1%	20 matches


<input checked="" type="checkbox"/>	[25]	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/1602420011/06_BAB_1.pdf 1.7% 18 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[26]	from a PlagScan document dated 2018-11-08 01:04 1.7% 16 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[27]	"BAB 1-6 Lusiana.docx" dated 2019-07-23 2.1% 22 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[28]	repository.unair.ac.id/29448/4/16. BAB 4 METODE PENELITIAN.pdf 2.2% 18 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[29]	"febby setyawan 173220202.doc" dated 2019-07-24 1.9% 22 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[30]	"BAB 1 -6 plus Ali Machrus.docx" dated 2019-07-24 2.0% 20 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[31]	"bab 1-6 plagscan siap fara.rtf" dated 2019-07-24 1.9% 22 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[32]	"Ika Ratna.docx" dated 2019-07-22 1.6% 23 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[33]	"Frida bab 1-6.docx" dated 2019-08-02 1.7% 21 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[34]	"bab 1-6 Sa'adatul.docx" dated 2019-07-30 1.7% 22 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[35]	"Galuh 153210058.docx" dated 2019-07-08 2.0% 19 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[36]	"Revisi Galuh 153210058.docx" dated 2019-07-11 2.0% 18 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[37]	"SITI JULAEKAH.doc" dated 2019-07-25 1.7% 20 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[38]	"Whenni revisi 1-6.docx" dated 2019-07-30 1.7% 22 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[39]	"Novia Nuraini.docx" dated 2019-08-02 1.6% 22 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[40]	"Revisi 1 Giswena.rtf" dated 2019-07-16 1.6% 23 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[41]	"SKRIPSI Bab 1-6 Ellya.doc" dated 2019-07-29 1.6% 22 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[42]	"HENRY Progsus Sdj.docx" dated 2019-07-25 1.5% 17 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[43]	"skripsi Khairul Anam 153210066.docx" dated 2019-07-19 1.6% 18 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[44]	"disca bab 1-6...docx" dated 2019-08-05 1.3% 18 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[45]	"SKRIPSI bab 1-4 Sopyan.docx" dated 2019-07-29 1.3% 17 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[46]	"bab 1-6 plagscan septaliana.docx" dated 2019-07-11 1.6% 19 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[47]	"BaB 1-6 fix plagscan skripsi donny.doc" dated 2019-07-04 1.4% 17 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[48]	"plagscan zofa.docx" dated 2019-07-24 1.5% 20 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[49]	"Skripsi Tutik Andriyani.docx" dated 2019-07-24 1.4% 20 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[50]	"Riska Agung W.docx" dated 2019-07-25 1.5% 19 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[51]	"revisi skripsi awang bab 1-6.doc" dated 2019-07-09 1.3% 18 matches

- ✓ [52]  "SKRIPSI bab 1-6 Sabrina.docx" dated 2019-07-29  
1.4% 18 matches


---

- ✓ [53]  "skripsi bu sum 1-6.docx" dated 2019-07-04  
1.4% 18 matches


---

- ✓ [54]  "Revisi 2 Giswena.rtf" dated 2019-07-16  
1.2% 20 matches


---

- ✓ [55]  "Revisi Novi Lilin.docx" dated 2019-07-23  
1.2% 17 matches


---

- ✓ [56]  "Skripsi bab 1-6 Aning.doc" dated 2019-07-29  
1.6% 14 matches


---

- ✓ [57]  "Revisi Desi 1.docx" dated 2019-07-30  
1.1% 18 matches


---

- ✓ [58]  "SKRIPSI Zulikatul.docx" dated 2019-07-27  
1.0% 19 matches


---

- ✓ [59]  "SKRIPSI Bab 1-6 Hendi.docx" dated 2019-07-29  
1.4% 11 matches


---

- ✓ [60]  "Suryanti.docx" dated 2019-07-25  
1.5% 12 matches


---

- ✓ [61]  "Trio Atmoko .docx" dated 2019-07-25  
1.2% 14 matches


---

- ✓ [62]  "BAB 1 - 6 Puzizah.docx" dated 2019-07-23  
1.2% 18 matches


---

- ✓ [63]  "LTA nadia bab 1-5.docx" dated 2019-07-05  
1.0% 13 matches


---

- ✓ [64]  "imam bab 1-6.doc" dated 2019-07-29  
1.3% 15 matches


---

- ✓ [65]  <https://irsyadosd.blogspot.com/2015/04/skripsi-hubungan-penataan-ruang-dan.html>  
1.4% 15 matches


---

- ✓ [66]  "Novita.docx" dated 2019-07-17  
1.2% 16 matches


---

- ✓ [67]  "Taufiq Hadi 173220048.docx" dated 2019-07-04  
1.1% 19 matches


---

- ✓ [68]  [repo.stikesicme-jbg.ac.id/1405/](https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1405/)  
1.2% 11 matches


---

- ✓ [69]  "bab 5-6Agung Joko Sugiarto.docx" dated 2019-07-25  
1.2% 15 matches


---

- ✓ [70]  "1-6 ayu wulandari baru.docx" dated 2019-07-25  
0.8% 16 matches


---

- ✓ [71]  "SKRIPSI 1-6 Wendhi.doc" dated 2019-07-29  
1.1% 14 matches


---

- ✓ [72]  "Angga Yoga Pratama 173220073.docx" dated 2019-07-04  
1.0% 17 matches


---

- ✓ [73]  "Sutrisno.doc" dated 2019-07-10  
1.1% 14 matches


---

- ✓ [74]  "Ronal Adi bab 1-6.doc" dated 2019-07-17  
1.3% 15 matches


---

- ✓ [75]  "NIESTIA CHURROTUL AINI 1621110012.docx" dated 2019-07-01  
0.9% 12 matches


---

- ✓ [76]  <https://imamsyafins.blogspot.com/2015/03/hubungan-tingkat-pengetahuan-tentang.html>  
1.4% 11 matches

---

- ✓ [77]  "Ainun Jariyah SKRIPSI 1-6.docx" dated 2019-07-04  
1.1% 14 matches

---

- ✓ [78]  "SANTI 1- 6 .docx" dated 2019-07-03  
1.2% 13 matches

<input checked="" type="checkbox"/>	[79]	"Dhimas Shifthi Anggara 173220075.docx" dated 2019-07-04 0.9% 16 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[80]	"BU TUTUT 1-6.docx" dated 2019-07-03 1.1% 10 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[81]	"khoirun.docx" dated 2019-07-15 1.0% 14 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[82]	"revisi plascan risiko agung winarno.docx" dated 2019-07-29 1.0% 15 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[83]	"plagscan dimas putus.docx" dated 2019-07-05 0.7% 16 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[84]	"bab 5-6Agung Joko Sugiarto revisi.doc" dated 2019-07-25 0.9% 12 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[85]	from a PlagScan document dated 2018-09-12 04:40 0.8% 10 matches 1 documents with identical matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[87]	<a href="https://id.123dok.com/document/ky6535z0-...n-medan-belawan.html">https://id.123dok.com/document/ky6535z0-...n-medan-belawan.html</a> 0.8% 13 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[88]	"Andi Bab 1 - 6.docx" dated 2019-07-08 1.1% 9 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[89]	<a href="https://www.neliti.com/id/publications/1...ri-pungung-ibu-hami">https://www.neliti.com/id/publications/1...ri-pungung-ibu-hami</a> 0.9% 8 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[90]	"Ita Martha 173220084.docx" dated 2019-07-05 0.7% 15 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[91]	"revisi plascan ANA proksus.doc" dated 2019-08-05 0.7% 14 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[92]	<a href="https://thesis.umy.ac.id/datapublik/t34441.pdf">thesis.umy.ac.id/datapublik/t34441.pdf</a> 0.9% 9 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[93]	<a href="https://kesehatangilut.blogspot.com/2011/03/tingkat-pengetahuan-siswa-tentang.html">https://kesehatangilut.blogspot.com/2011/03/tingkat-pengetahuan-siswa-tentang.html</a> 1.0% 9 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[94]	"plagscan zofa 2.docx" dated 2019-07-25 0.8% 12 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[95]	<a href="https://www-skripsipedia-com.blogspot.com/2011_10_09_archive.html">https://www-skripsipedia-com.blogspot.com/2011_10_09_archive.html</a> 0.8% 9 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[96]	"KUSNUL KOTIMAH NIM.163220087.docx" dated 2019-07-03 0.8% 12 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[97]	"revisi plascan khairul anam.docx" dated 2019-07-27 0.6% 11 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[98]	"Badrus Safak.docx" dated 2019-07-26 0.8% 10 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[99]	"Frida bab 1-6.docx" dated 2019-08-02 0.5% 11 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[100]	<a href="https://www.researchgate.net/publication..._Hamil_Trimester_III">https://www.researchgate.net/publication..._Hamil_Trimester_III</a> 0.7% 8 matches

53 pages, 7565 words

PlagLevel: 25.0% selected / 26.2% overall

198 matches from 101 sources, of which 16 are online sources.

#### Settings

Data policy: *Compare with web sources, Check against my documents, Check against my documents in the organization repository, Check against organization repository, Check against the Plagiarism Prevention Pool*

Sensitivity: *Medium*

Bibliography: *Consider text*

Citation detection: *Reduce PlagLevel*

Whitelist: *--*

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### <sup>[25]</sup>▶ 1.1 Latar Belakang

Masa kehamilan merupakan proses yang alami, dimana tubuh seseorang akan mengalami perubahan saat masa kehamilan, salah satunya perubahan berat badan, bentuk badan dan perubahan fisiologis (Putih, 2017).<sup>[75]</sup>▶ Proses pada kehamilan berlangsung selama 40 minggu atau 9 bulan (Herawati, 2017). Perubahan yang terjadi pada ibu hamil akan mengalami perubahan psikologis, merasa tegang dan khawatir akan janinnya (Purba, 2018). Kemenkes RI (2010), menyatakan bahwa masa kehamilan mengakibatkan perubahan pada sistem pernafasan, kardiovaskuler, muskuloskeletal dan gastrointestinal (Putih, 2017). Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal akan mengakibatkan rasa nyeri pada punggung, dan keluhan nyeri punggung sering dialami oleh ibu hamil. (Putih, 2017).<sup>[1]</sup>▶

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil sekitar 47-60% dan terjadi saat kehamilan usia 5-7 bulan (Octavia, 2018).<sup>[63]</sup>▶ Berdasarkan data yang didapat saat studi pendahuluan di Kecamatan Bareng sekitar 60% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung dan rata-rata pada usia kehamilan 4-8 bulan (trimester 2). Dampak dari nyeri punggung adalah ibu mengalami gangguan pada tidur, ketidaknyamanan saat menjalani aktivitas, rasa aman dan nyaman terganggu serta mobilisasi terhambat (Fithriyah, 2018).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2016, menyatakan proporsi ibu hamil di Indonesia sekitar 5.189.007 orang. Sedangkan di Jawa Timur tahun 2018 diperkirakan ada sekitar 808.944 jumlah ibu hamil. Proporsi ibu hamil di wilayah Kabupaten Jombang ada sekitar 21.288 orang (Dinas Kesehatan, 2018). Berdasarkan data survei yang didapatkan di wilayah Kecamatan Bareng pada bulan Maret 2019 terdapat jumlah ibu hamil sekitar 388 orang. Dari hasil penelitian ibu hamil di Indonesia ada sekitar 60-80% mengalami nyeri pada punggung (Firdayani 2018).

Nyeri pada punggung merupakan masalah yang sering dikeluhkan selama kehamilan. Faktor yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung karena meningkatnya kadar hormon yang mempengaruhi fleksibilitas otot-otot pada jaringan. Penyebab dari nyeri punggung salah satunya adalah peningkatan berat badan, hal ini dapat menyebabkan mudah lelah dan nyeri pada punggung. Aktivitas juga memicu terjadinya nyeri punggung, hal ini karena melakukan aktivitas yang berlebih, seperti berdiri terlalu lama, mengangkat beban terlalu berat. Melemahnya otot-otot perut juga menyebabkan terjadinya nyeri punggung karena melemahnya dinding uterus sehingga membuat punggung menjadi melengkung (Octavia, 2018). Akibatnya ibu tidak dapat melakukan aktivitas, kualitas tidur dan istirahat mengalami gangguan, dan timbul rasa tidak nyaman.

Kementerian Kesehatan RI (2010), mengatakan selama kehamilan dianjurkan untuk melakukan senam hamil, karena kehamilan yang memasuki usia 22 minggu sering mengalami nyeri pada punggung

(Kustriyani, 2017). Pada ibu hamil akan lebih baik jika melakukan olahraga yang ringan untuk mengurangi masalah atau kejadian yang timbul saat kehamilan seperti nyeri punggung (Jamalzehi et.al., 2017).

<sup>[0]</sup>▶ Salah satu tindakan untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan melakukan latihan senam hamil.<sup>[0]</sup>▶ Karena didalam senam hamil terdapat gerakan-gerakan yang dapat memperkuat ligament dan otot-otot yang membuat relaksasi, dapat meregangkan otot-otot pada punggung dan panggul, membuat otot menjadi tidak tegang dan kaku, otot menjadi lebih elastis sehingga nyeri berkurang dan senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung.

## <sup>[19]</sup>▶ 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah adalah :<sup>[0]</sup>▶ Apakah ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### <sup>[0]</sup>▶ 1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang.

### 1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang.
2. Mengidentifikasi nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang.
3. <sup>[1]</sup> Menganalisis pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang.

#### <sup>[3]</sup> 1.4 Manfaat Penelitian

##### <sup>[17]</sup> 1.4.1 Manfaat teoritis

Dapat digunakan sebagai referensi dan acuan pengembangan penelitian dalam praktik keperawatan maternitas. Serta menjadi intervensi <sup>[25]</sup> keperawatan terkait dengan faktor yang berhubungan dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil.

##### 1.4.2 Manfaat praktis

Sebagai bahan informasi bagi tenaga kesehatan dan untuk bidan yang bertugas di wilayah Kecamatan Bareng agar memotivasi ibu hamil untuk mengikuti senam hamil. Untuk ibu hamil agar mendapat informasi tentang manfaat dan tujuan senam hamil. <sup>[40]</sup> Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi pertimbangan untuk dilakukan penelitian selanjutnya dengan mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil.



## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Kehamilan

##### 2.1.1 Definisi kehamilan

Kehamilan merupakan proses penggabungan antara sperma dengan ovum yang akan membentuk suatu sel yang disebut zigot dan akan melakukan pembelahan (Inding, 2016). Kehamilan merupakan perkembangan dan pertumbuhan janin sejak mulai konsepsi sampai saat persalinan. Kehamilan yang normal lamanya 40 minggu atau 9 bulan (280 hari) (Lestari, 2018). Kehamilan merupakan masa dimana mulai proses konsepsi sampai dengan bayi keluar, di mulai dari trimester pertama 0-3 bulan, trimester kedua 4-6 bulan, dan trimester ketiga 7-9 bulan. Kehamilan dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron, Human Somatomammotropin, Prolaktin, dan Human Chorionic Gonadotropin (HCG) yaitu hormon yang berperan selama masa kehamilan (Lestari, 2018).

##### 2.1.2 Tanda-tanda pada kehamilan

Tanda-tanda kehamilan, antara lain :

1. Terlambat mendapat haid lebih dari 1 bulan
2. Sering mual dan muntah tanpa sebab yang jelas

3. Payudara mulai membengkak, ibu hamil sering mengalami pembekakan pada payudara
4. Merasa sering mengantuk dan lelah
5. Daerah areola mulai menghitam
6. Mulai merasakan adanya gerakan pada perut pada minggu ke 16 sampai minggu ke 22
7. Badan semakin mengembang dan perut tampak membesar  
(Lestari, 2018).

### 2.1.3<sup>[2]</sup> Kebutuhan fisik pada ibu hamil

Kebutuhan fisik pada ibu hamil, antara lain :

1. Nutrisi selama kehamilan
2. Kebutuhan oksigen
3. Pakaian selama kehamilan
4. Kebutuhan eliminasi (BAK dan BAB)
5. Mobilisasi selama kehamilan
6. Senam hamil
7. Kebutuhan tidur dan istirahat (Kusmiyati, 2008 : 99-104).

## 2.2 Konsep Kehamilan Pada Trimester 2

### 2.2.1 Definisi kehamilan

Kehamilan merupakan perkembangan dan pertumbuhan janin sejak mulai konsepsi sampai saat persalinan. Kehamilan yang normal lamanya 40 minggu atau 9 bulan (280 hari) (Lestari 2018). Kehamilan merupakan masa dimana mulai proses konsepsi sampai dengan bayi keluar, di mulai

dari trimester pertama 0-3 bulan, trimester kedua 4-6 bulan, dan trimester ketiga 7-9 bulan (Nggraeni, 2017).

#### 2.2.2 Masalah gangguan yang terjadi saat kehamilan

Kehamilan mempengaruhi perubahan pada tubuh, ibu hamil sering merasakan keluhan-keluhan fisik, antara lain :

##### 1. Kram perut

Hal ini terjadi karena adanya pembesaran dan pertumbuhan dirahim, ligament dan otot-otot merenggang sehingga menyokong rahim.

##### 2. Varises

Hal ini karena meningkatnya tekanan di rahim pada kaki, vena pangul dan volume darah yang meningkat sehingga terjadinya varises.

##### 3. Kelelahan atau kecapekan

Hal ini terjadi karena perubahan hormon sehingga tubuh terasa mudah lelah (Indiarti, 2015 : 57 - 62).

#### 2.2.3<sup>[63]</sup> Kebutuhan fisik pada ibu hamil trimester 2

Kebutuhan fisik pada ibu hamil trimester 2 antara lain :

1. Nutrisi
2. Oksigen
3. Pakaian
4. Eliminasi
5. Aktivitas
6. Senam hamil

## 2.2.4 Perubahan psikologis pada trimester 2

Perubahan psikologis yang terjadi pada trimester 2, antara lain :

1. Merasa takut dan khawatir dengan rasa sakit pada saat persalinan
2. Merasa cemas bayi yang dilahirkan tidak dengan keadaan normal
3. Merasa tidak nyaman karena dirinya sudah tidak lagi menarik, aneh dan jelek
4. Merasa kehilangan suatu perhatian (Firdayani, 2018).

## 2.2.5 <sup>[2]</sup>► Perubahan fisiologis pada ibu hamil trimester 2

Perubahan fisiologis yang terjadi (Kusmiyati, 2008 : 63-65) antara lain :

1. Serviks uteri
2. Vagina atau vulva.
3. Uterus
4. Ovarium
5. Payudara

## 2.3 Konsep Nyeri Punggung

### 2.3.1 Definisi nyeri punggung

Nyeri adalah rasa yang tidak menyenangkan yang terjadi pada salah satu bagian tubuh. Rasa nyeri bisa seperti panas terbakar, dipukul-pukul dan ditusuk-tusuk (Octavia, 2018). Nyeri punggung merupakan suatu gangguan yang terjadi di area lumbosakral. Nyeri punggung sering terjadi pada ibu hamil, rasa nyeri pada punggung terjadi karena bertambah beratnya beban ibu sehingga perut menjadi condong kedepan dan terjadi lengkungan didaerah punggung bawah (Octavia, 2018). Nyeri punggung

merupakan gangguan pada sistem muskuloskeletal karena melakukan aktivitas yang tidak baik (Firdayani, 2018).<sup>[01]</sup> Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkat (hormone relaksan) hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan otot dan ligament yang dapat menyebabkan nyeri pada punggung (Firdayani, 2018).

### 2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil (Firdayani, 2018) antara lain :

#### 1. Umur

Kehamilan paling ideal bagi seseorang wanita adalah saat usianya berada pada rentang umur 20-35 tahun. Umur sangat menentukan kesehatan ibu hamil karena umur merupakan faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung selama kehamilan (Kaimudin, 2018).

#### 2. Pekerjaan selama kehamilan

Ibu hamil yang bekerja memiliki aktivitas yang lebih berat dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak bekerja. Hal ini bisa menjadi penyebab terjadinya nyeri punggung (Aprilliana, 2017).

#### 3. Posisi tidur

Pada trimester kedua, janin sudah mulai berkembang namun perut ibu belum terlalu membesar. Posisi miring kiri sangat disarankan pada trimester kedua karena selain janin dapat bergerak leluasa, oksigen dan nutrisi yang didapat janin melalui plasenta dapat mengalir dengan

lancar dibandingkan saat tidur dengan posisi telentang (Aprilliana, 2017).

### 2.3.3 Patofisiologi nyeri punggung

Nyeri punggung sering dialami oleh ibu hamil, hal ini disebabkan perut yang mulai membesar membuat ibu hamil mengalami kehilangan keseimbangan. Selama kehamilan sendi pada panggul yang mulanya stabil akan mengalami pengenduran, hal ini terjadi mulai usia kehamilan kelima. Akibatnya ibu hamil menarik punggungnya ke belakang dan melengkung. Dari posisi ini akan mengakibatkan punggung melengkung, dan otot-otot pada punggung tertarik sehingga menimbulkan rasa nyeri (Firdayani, 2018).

### 2.3.4 Jenis-jenis nyeri

Jenis-jenis nyeri antara lain :

1. Nyeri kulit (Somatik superfisial)
2. Nyeri somatik dalam
3. Nyeri alih
4. Nyeri visera
5. Nyeri neuropati (Fithriyah, 2018).

### 2.3.5 Cara mengatasi nyeri punggung

Nyeri pada punggung dapat diatasi dengan melakukan cara ini antara lain:

1. Tidur atau istirahat dengan memiringkan badan ke sisi kanan dan ke sisi kiri secara bergantian
2. Melakukan pemijatan saat nyeri timbul

3. Melakukan latihan peregangan dengan cara latihan senam hamil secara rutin

4. Melakukan teknik kompres hangat pada punggung

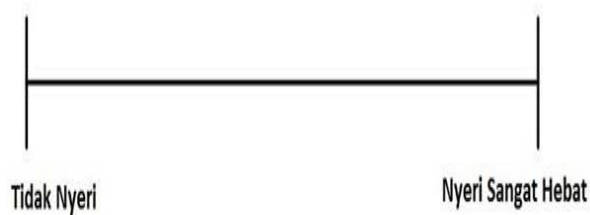
(Fithriyah, 2018).

### 2.3.6 Skala pengukuran nyeri

Berikut adalah cara untuk pengukuran skala nyeri (Wong Baker dalam Fithriyah, 2018), yaitu :

#### 1. Visual Analog Scale (VAS)

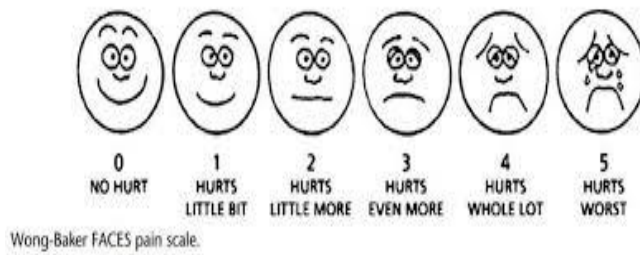
Merupakan alat ukur skala nyeri menggunakan garis lurus yang menyatakan intensitas nyeri dengan cara memberi titik. Semakin ke kiri berarti semakin tidak nyeri, sebaliknya semakin ke kanan berarti semakin nyeri hebat.



Gambar 2.1<sup>[3]</sup> Visual Analog Scale (VAS)

#### 2. Faces Pain Scale (FPS)

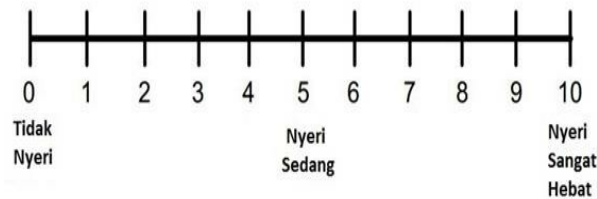
Merupakan alat ukur skala nyeri dengan menggunakan gambar atau kartun dari mulai gambar senyum = tidak nyeri sampai gambar menangis = nyeri sangat hebat.



Gambar 2.2 Faces Pain Scale

### 3. Numeric Rating Scale (NRS)

Merupakan alat ukur skala nyeri dengan menggunakan angka 0-10, yang berarti angka 0 = tidak nyeri sampai angka 10 = nyeri hebat.



Gambar 2.3 Numeric Rating Scale (NRS)

## 2.4 <sup>[2]</sup> Konsep Senam Hamil

### 2.4.1 Definisi senam hamil

Senam hamil merupakan olahraga ringan yang baik diberikan untuk ibu hamil dalam menyiapkan proses persalinan. Senam hamil adalah olahraga untuk memperbaiki dan mempertahankan keseimbangan fisik pada ibu hamil yang bertujuan untuk mempermudah proses persalinan (Inding, 2016). Senam hamil merupakan latihan gerakan sederhana dengan tujuan untuk membuat fleksibilitas otot panggul, mengatur relaksasi dan



pernafasan. Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung karena senam hamil merupakan serangkaian latihan fisik untuk menelastisikan otot-otot ligament terutama pada daerah punggung belakang dan menurunkan terjadinya perdarahan selama proses persalinan (Intarti, 2017). Senam hamil juga mengurangi rasa nyeri pada punggung, kram pada kaki, dan dapat memperbaiki sikap tubuh (Lestari, 2018).<sup>(0)</sup>▶ Senam hamil adalah suatu cara alternatif untuk menurunkan rasa nyeri pada punggung yang dialami oleh ibu hamil dan disarankan dilakukan secara rutin. Senam hamil bisa dilakukan di Rumah sakit atau klinik bersalin (Firdayani, 2018).

#### 2.4.2 Manfaat senam hamil

Senam hamil bila dilakukan secara teratur akan bermanfaat sebagai berikut

1. Memperlancar sirkulasi darah
2. Mengurangi rasa nyeri punggung dan kram pada kaki
3. Memperkuat otot-otot pada perut
4. Mengurangi terjadinya resiko sembelit
5. Memperkuat keseimbangan otot (Aliyah, 2016).

#### 2.4.3 Tujuan senam hamil

Tujuan senam hamil menurut Lestari (2018), antara lain :

1. Mempertahankan dan memperkuat elastisitas otot-otot panggul, dinding perut selama proses persalinan

2. Memperbaiki sikap tubuh. Dengan sikap tubuh yang baik akan membuat janin menjadi normal
3. Melancarkan pernafasan. Pernafasan yang lancar akan mengurangi sesak nafas karena bertambah besarnya perut, serta mengurangi rasa nyeri
4. Memperkuat otot tungkai. Bertambahnya berat badan akan menjadi beban pada tubuh dan mempengaruhi otot-otot tungkai

#### 2.4.4 Faktor yang mempengaruhi senam hamil

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi senam hamil, yaitu :

1. Kesehatan ibu
2. Usia pada kehamilan
3. Status pendidikan (Aliyah, 2016).

#### 2.4.5 Syarat senam hamil

Syarat dilakukannya senam hamil adalah memasuki usia kehamilan trimester 2 dan 3 (22-30 minggu). Tempat dilakukannya senam hamil yaitu tempat yang benar dan aman dengan didampingi oleh bidan dan instruktur yang sudah berpengalaman. Senam hamil bisa dilakukan di Rumah sakit atau klinik bersalin (Lestari, 2018). Pelaksanaan senam hamil

Senam hamil dilakukan selama 2 kali dalam seminggu secara teratur, dengan durasi waktu 30 menit selama 2 minggu berturut-turut. Senam hamil bisa dilakukan di Rumah sakit atau klinik bersalin dengan didampingi bidan dan instruktur yang sudah berpengalaman (Firdayani, 2018).

#### 2.4.6 Kontra indikasi pada senam hamil

Kontra indikasi pada senam hamil menurut Aliyah (2016), antara lain :

##### 1. Absolut (Mutlak)

Seorang ibu hamil yang memiliki penyakit paru, jantung, perdarahan pervaginam, preeklamsi dan riwayat hipertensi.

##### 2. Relatif

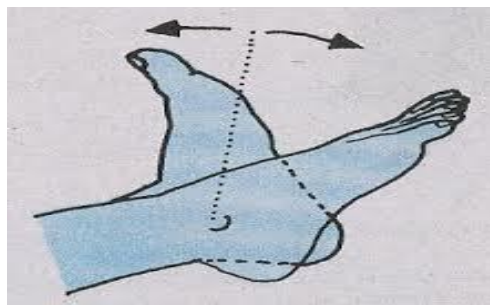
Seorang ibu hamil yang mempunyai penyakit riwayat diabetes milietus, anemia yang berat, obesitas dan penyakit bronkitis.

#### 2.4.7 Gerakan senam hamil

##### 1. Gerakan otot kaki

Latihan ini bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah, mencegah terjadinya pembekakan pada kaki.

- a. Duduk dengan posisi lutut kanan dan kiri lurus ke depan, sikap tubuh bersandar pada lengan yang berada dibelakang bokong atau pantat.
- b. Telapak kaki kanan dan kiri tegak, lalu telapak kaki dan jari-jari ditundukkan ke bawah, gerakkan turun dan ke samping. Ulangi latihan ini beberapa kali.



Gambar 2.4 Gerakan otot kaki

## 2. Gerakan otot pantat

Latihan ini bermanfaat untuk mencegah terjadinya wasir pada saat mengejan proses persalinan.

- a. Posisi tubuh terlentang di atas matras atau kasur.
- b. Kedua tangan berada disamping.
- c. Panggul diangkat sedikit, hingga posisi bokong tidak menempel kasur.
- d. Lalu turunkan bokong perlahan-lahan sampai ke bawah. Ulangi gerakan 6 kali.



Gambar 2.5 Gerakan otot pantat

## 3. Gerakan otot panggul

Gerakan ini bermanfaat untuk memperbaiki posisi pada panggul, mengurangi nyeri pada punggung.

- a. Posisi tidur terlentang di matras atau kasur.
- b. Kedua lutut di tekuk sampai paha membentuk 45 derajat.
- c. Perut di kempeskan sampai punggung menekan matras atau kasur, tulang punggung ke belakang dan rasakan tonjolannya.

d. Lalu lemaskan sampai kembali posisi seperti semula. Ulangi latihan ini 15-30 kali dalam sehari.



Gambar 2.6 Gerakan otot panggul

#### 4. Gerakan otot perut

Latihan ini bermanfaat untuk penguatan otot perut. Pada gerakan ini dapat meningkatkan energi untuk mengejan saat proses persalinan.

- a. Posisi tubuh merangkak, kedua tangan sejajar bahu, kedua lutut sejajar panggul, tubuh sejajar dengan matras atau kasur.
- b. Posisi ini pantat tarik ke atas, perut dikempiskan sampai punggung melengkung.
- c. Lalu tubuh dilemaskan dan kembalikan posisi punggung seperti semula.
- d. Ulangi latihan ini 6 kali sehari.



Gambar 2.7 Gerakan otot perut

#### 5. Gerakan otot betis

Latihan ini bermanfaat untuk penguatan otot betis mencegah terjadinya kram betis atau kejang.

- a. Posisi tubuh berdiri tegak lurus. Regangkan kaki selebar 20cm, dan pandangan lurus ke depan.
- b. Kedua tangan lurus ke depan, dan menempelkan telapak tangan pada sofa atau dinding.
- c. Lakukan posisi jongkok perlahan-lahan sampai tumit bagian belakang terangkat.
- d. Saat posisi jongkok, otot perut dilemaskan lalu berdiri tegak secara perlahan-lahan pada posisi semula. Ulangi latihan ini 6 kali sehari, jika ibu merasa lelah hentikan gerakan ini.



Gambar 2.8 Gerakan otot betis

#### 6. Latihan pernafasan

Gerakan ini bermanfaat untuk memperlancar dan mempermudah saat proses persalinan.

- a. Posisi duduk bersila, badan tegak, kedua tangan di dada.
- b. Lakukan teknik tarik nafas dan keluarkan lewat mulut. Ulangi sebanyak 3 kali.
- c. Lalu lakukan teknik tarik nafas dalam, tahan sampai 10 kali hitungan, lalu keluarkan nafas perlahan-lahan. Ulangi gerakan ini 3 kali (Astuti dkk, 2017 : 245-249).



Gambar 2.9 Latihan pernafasan

## 2.5 Jurnal Penelitian Yang Terkait

### 2.5.1 Dheby Firdayani (2018)

Penelitian Dheby Firdayani dengan judul <sup>[0]</sup> "Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang".<sup>[2]</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.<sup>[46]</sup> Metode yang digunakan adalah penelitian Pre eksperimental.<sup>[12]</sup> Dengan desain penelitian one group pre post test design.<sup>[0]</sup> Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III. Dengan jumlah sampel 35 ibu hamil. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total sampling.<sup>[7]</sup> Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil mengalami nyeri punggung bawah skala 4 (sangat nyeri) ada 19 responden (54,3%) dan setelah dilakukan senam hamil mengalami nyeri punggung bawah skala 3 (lebih nyeri) ada 22 responden (62,9%).<sup>[45]</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa p value 0,000 a (0,05).

### 2.5.2 Lina Fitriani (2018)

Penelitian Lina Fitriani dengan judul <sup>[7]</sup> "Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata".<sup>[7]</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam hamil dan yoga hamil dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.<sup>[3]</sup> Metode penelitian yang



digunakan adalah Quasi eksperimen. Dengan desain penelitian two group pre test-post test.<sup>[2]</sup> Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III. Dengan jumlah sampel 20 responden.<sup>[4]</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan hasil pvalue= 0,000 dan nilai mean yaitu 26, dan yoga hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan pvalue = 0,000 dan nilai mean yaitu 29.

### 2.5.3 Menik Kustriyani dkk (2017)

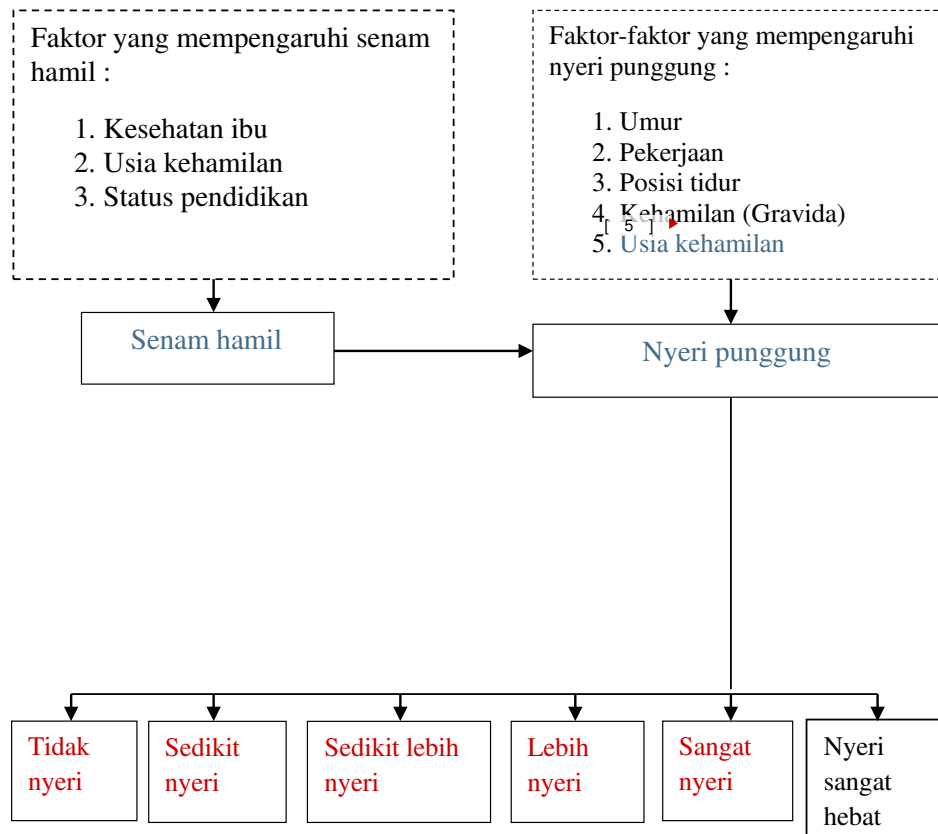
Penelitian Menik Kustriyani yang berjudul <sup>[0]</sup> "Pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di BPS Diah Clotina Desa Mororejo Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal".<sup>[2]</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil TM II dan III.<sup>[46]</sup> Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimental. Dengan desain penelitian one group pretest posttest without control design.<sup>[61]</sup> Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan total sampling.<sup>[2]</sup> Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil TM II dan III. Dengan jumlah sampel 30 ibu hamil.<sup>[14]</sup> Instrumen pada penelitian ini menggunakan lembar observasi NRS dan analisa data menggunakan Uji Wilcoxon Signed Test.<sup>[45]</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa pvalue = 0,000  $\alpha$  (0,05) dengan nilai r = -5,031, sehingga  $H_a$  diterima.<sup>[9]</sup>

## BAB 3

### KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

#### <sup>[46]</sup>▶ 3.1 Kerangka Konseptual

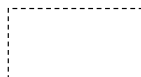
Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep-konsep variabel yang akan di teliti (Notoatmodjo, 2010).



Keterangan :



: Variabel yang diteliti



<sup>[11]</sup>▶ : Variabel yang tidak diteliti

Gambar 3.1 <sup>[2]</sup>▶ Kerangka konseptual pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2.

Senam hamil merupakan latihan ringan yang dilakukan oleh ibu hamil yang bertujuan untuk memperlancar proses persalinan, melatih kesehatan fisik ibu hamil dan dapat mengurangi keluhan nyeri punggung. Faktor yang mempengaruhi senam hamil adalah kesehatan ibu, usia kehamilan, dan status pendidikan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung antara lain : 1) umur, 2) pekerjaan, 3) posisi tidur, 4) kehamilan (Gravida), 5) usia kehamilan. Untuk pengukuran intensitas nyeri menggunakan Faces pain scale. Faces pain scale yaitu alat ukur skala nyeri dengan menggunakan gambar atau kartun wajah yang terdiri dari 6 gambar mulai wajah tersenyum yang berarti “tidak nyeri” sampai wajah menangis yang berarti “nyeri sangat hebat”.

### <sup>[17]</sup>▶ 3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari pertanyaan penelitian yang dirumuskan dalam perencanaan penelitian (Notoatmodjo, 2010).<sup>[65]</sup>▶ Dari kesimpulan di atas maka dapat di tarik hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut :

H1 <sup>[1]</sup>▶ : Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2.

## BAB 4

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu cara atau metode yang akan digunakan dalam sebuah penelitian.<sup>[2]</sup> Metode penelitian ini meliputi : jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, cara pengumpulan data, instrumen penelitian, rencana pengelolaan dan analisis data (Notoatmodjo, 2010).

#### 4.1<sup>[8]</sup> Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan rencana penelitian eksperimental.<sup>[71]</sup> Penelitian eksperimental merupakan suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab-akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2016).<sup>[83]</sup> Jenis penelitian ini menggunakan penelitian pre eksperimental.

#### 4.2<sup>[17]</sup> Desain Penelitian

Desain penelitian adalah sebuah rancangan yang akan dilakukan pada suatu penelitian.<sup>[66]</sup> Penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan tipe one group pre-post test design.<sup>[18]</sup> Tipe penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek.<sup>[43]</sup> Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi (Nursalam, 2016).<sup>[43]</sup>

Subyek	Pretest	Perlakuan	Posttest
K	O	I	O1

**Keterangan :**

K : Subyek

O : Observasi (sebelum)

I : Perlakuan

O1 : Observasi (setelah)

#### <sup>[5]</sup>▶ 4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

##### <sup>[23]</sup>▶ 4.3.1 Waktu penelitian

Penelitian ini di rencanakan mulai dari penyusunan proposal penelitian sampai dengan penyusunan laporan skripsi mulai bulan Maret sampai Juni 2019.

##### <sup>[13]</sup>▶ 4.3.2 Tempat penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang, Jawa Timur.

#### <sup>[5]</sup>▶ 4.4 Populasi, Sampel dan Sampling

##### <sup>[11]</sup>▶ 4.4.1 Populasi

Populasi adalah subjek (manusia) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2016)<sup>[7]</sup>▶. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang sejumlah 36 ibu hamil.

#### 4.4.2<sup>[28]</sup> Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling yang harus mewakili kriteria (Nursalam, 2016).<sup>[2]</sup> Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang sejumlah 30 ibu hamil.

Rumus besar sampel :

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

Keterangan :

<sup>[64]</sup> n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

d<sup>2</sup> = Tingkat kesalahan yang dipilih (d<sup>2</sup> = 0,05)

$$N = 36$$

$$1 + 36 (0,05)$$

$$N = 36$$

$$1 + 36 (0,005)$$

$$N = 36$$

$$= 1,2$$

$$n = 30$$

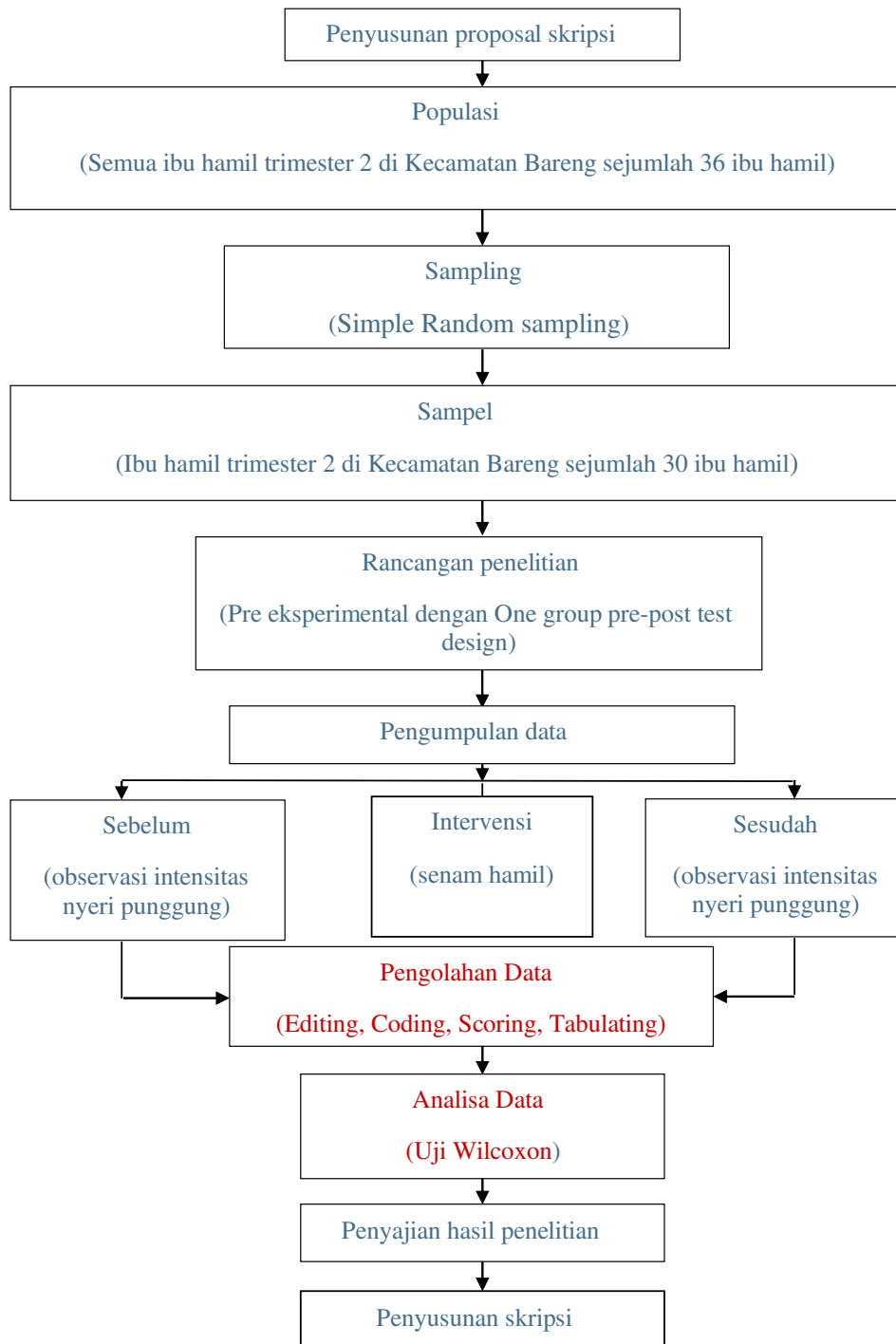
#### 4.4.3<sup>[10]</sup> Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi.<sup>[21]</sup> Teknik sampling merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel agar mendapat sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2016).<sup>[2]</sup>

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Simple Random sampling.<sup>[30]</sup> Simple Random sampling merupakan pemilihan sampel jenis probabilitas yang paling sederhana untuk mencapai sampling ini, setiap elemen diseleksi secara acak (Nursalam, 2016). Pada penelitian ini sampelnya adalah ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang sejumlah 30 ibu hamil.

#### 4.5<sup>[6]</sup> Kerangka Kerja

Kerangka kerja merupakan langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian yang berbentuk kerangka hingga analisis data.



Gambar 4.1 Kerangka kerja pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang.<sup>[32]</sup>



#### <sup>[21]</sup>▶ 4.6 Identifikasi Variabel

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (manusia) (Nursalam, 2016).<sup>[16]</sup>▶ Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

<sup>[28]</sup>▶ 4.6.1 Variabel Independen (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2016).<sup>[2]</sup>▶ Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam hamil.

<sup>[28]</sup>▶ 4.6.2 Variabel Dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2016).<sup>[4]</sup>▶ Variabel dependen dalam penelitian ini adalah penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2.

#### <sup>[15]</sup>▶ 4.7 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut.<sup>[14]</sup>▶ Karakteristik yang dapat diamati atau diukur itulah yang merupakan kunci definisi operasional (Nursalam, 2016).

Tabel 4.1 Definisi operasional pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang.<sup>[48]</sup>▶

Variabel	Definisi operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor/kriteria
Variabel Independen:	Senam hamil adalah serangkaian	Gerakan senam hamil : 1. Gerakan otot	SOP,	-	-

Senam hamil	<p>latihan fisik untuk menelastisakan otot-otot ligament dan panggul, menurunkan terjadinya perdarahan selama proses persalinan.</p> <p>Didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot dan ligament yang ada di punggung sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung.</p>	<p>kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Gerakan otot pantat</li> <li>3. Gerakan otot panggul</li> <li>4. Gerakan otot perut</li> <li>5. Gerakan otot betis</li> <li>6. Latihan pernafasan</li> </ol>	Leaflet		
Variabel Dependent : Nyeri punggung	<p>Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkat (hormone relaksan) hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan otot dan ligament yang dapat menyebabkan nyeri pada punggung.</p>	Dilakukan pengukuran intensitas nyeri	Lembang observasi Faces Pain Scale	ORDLINALE	<p>Skala nyeri :  tidak nyeri = 0  sedikit nyeri = 1  sedikit lebih nyeri = 2  lebih nyeri = 3  sangat nyeri = 4  nyeri sangat hebat = 5  (Fithriyah, 2018)</p>

## 4.8 Pengumpulan Data dan Analisa Data

### 4.8.1<sup>[2]</sup>▶ Bahan dan alat

Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah alas atau matras untuk melakukan senam hamil.

### 4.8.2<sup>[14]</sup>▶ Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk variabel independen (senam hamil) yaitu menggunakan SOP senam hamil dan leaflet, untuk variabel dependen (penurunan intensitas nyeri punggung) yaitu menggunakan lembar observasi skala nyeri Faces Pain Scale.<sup>[0]</sup>▶ Dalam hal ini peneliti memilih observasi terstruktur yaitu secara spontan mengobservasi dan mencatat apa yang dilihat untuk mengobservasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2.

### 4.8.3 Prosedur penelitian

Prosedur penelitian yang ditetapkan dalam melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Tahap<sup>[ 4 6 ]</sup>▶ awal prosedur pengambilan data dilakukan dengan meminta surat perizinan pengantar pre survey data dan studi pendahuluan kepada Stikes Icme Jombang
2. Mengurus surat penelitian ke Dinas Kesehatan Jombang
3. Mengurus perizinan penelitian dan pengambilan data di Puskesmas Bareng, kemudian mengurus izin penelitian kepada Kepala Desa dan Bidan Desa Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang

- [ 5 0 ] ▶
4. Menjelaskan kepada calon responden tentang tujuan penelitian dan apabila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani lembar persetujuan (informed consent) menjadi responden
  5. Mengobservasi intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil
  6. Membagikan leaflet tentang senam hamil dan menjelaskan kepada ibu hamil
  7. Melakukan senam hamil selama 2 minggu, satu minggu 2 kali (hari senin dan kamis) dengan waktu 30 menit
  8. Kemudian mengobservasi lagi intensitas nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil
- [ 8 0 ] ▶
9. Setelah semua data terkumpul selanjutnya peneliti melakukan editing, coding, scoring dan tabulating
- [6]▶
10. Melakukan penyusunan laporan hasil penelitian

#### 4.8.4 Cara analisa data

##### 1) Pengolahan data

Dalam pengolahan data menggunakan tahap Editing, Coding, Scoring, Tabulating.

##### [ 6 ] ▶ a. Editing

Editing merupakan kegiatan untuk perbaikan dan pengecekan isian.

Hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya kesalahan data yang telah dikumpulkan (Notoatmodjo, 2010).

## b. Coding

Coding merupakan perubahan data dari yang berbentuk kalimat menjadi bentuk angka. Hal ini untuk mempermudah dalam memasukkan data (Notoatmodjo, 2010).

### 1. Data umum

#### a) Responden

Responden 1 = R1

Responden 2 = R2

Responden 3 = R3

#### b) Umur

20 tahun = U1

20 - 35 tahun = U2

35 tahun = U3

#### c) Pekerjaan

Tidak Bekerja = P1

Petani = P2

Swasta = P3

Wiraswasta = P4

PNS = P5

#### d) Posisi Tidur

Baik = PT1

Buruk = PT2

### 2. Data khusus

#### a) Tingkat nyeri yang dirasakan<sup>[5]</sup> :

Tidak nyeri	= 0
Sedikit nyeri	= 1
Sedikit lebih nyeri	= 2
Lebih nyeri	= 3
Sangat nyeri	= 4
Nyeri sangat hebat	= 5

c. Scoring

Scoring adalah pengolahan data untuk selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan.<sup>[85]</sup> Kata lain dari scoring adalah menjumlahkan seluruh hasil jawaban responden untuk kemudian dilakukan tabulasi data. Peneliti melakukan scoring pada tingkat nyeri :



Wong-Baker FACES pain scale.

Tidak nyeri	= 0
Sedikit nyeri	= 1
Sedikit lebih nyeri	= 2
Lebih nyeri	= 3
Sangat nyeri	= 4
Nyeri sangat hebat	= 5

d. <sup>[ 4.7 ]</sup> ▶ Tabulating

Tabulating adalah membuat penilaian data sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti (Notoatmodjo, 2010). Tabulasi dalam penelitian ini mengelompokkan dengan membuat tabel distribusi frekuensi.<sup>[11]</sup> Peneliti melakukan tabulasi setelah mendapatkan semua data yang diperlukan, semua data yang telah terkumpul ditabulasi sesuai hasil coding dan scoring untuk dilakukan pengolahan data untuk mendapatkan tabel distribusi frekuensi, presentase hasil antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam hamil. Kemudian diinterpretasikan sebagai berikut :

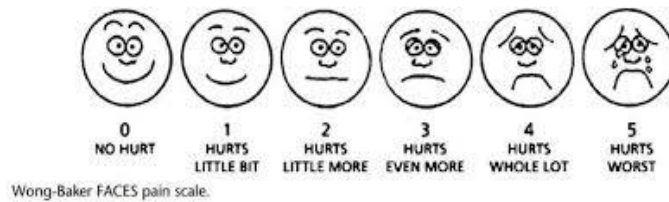
100%	<sup>[16]</sup> ▶ : seluruhnya dari responden
76%-99%	<sup>[12]</sup> ▶ : hampir setengahnya dari responden
51%-75%	<sup>[8]</sup> ▶ : sebagian besar dari responden
50%	<sup>[12]</sup> ▶ : setengahnya dari responden
26%-49%	<sup>[12]</sup> ▶ : hampir setengahnya dari responden
1%-25%	<sup>[12]</sup> ▶ : sebagian kecil dari responden
0%	<sup>[9]</sup> ▶ : tidak ada satupun dari responden

(Arikunto dikutip dalam Firdayani, 2018).

#### 4.8.5<sup>[34]</sup>▶ Analisa Data

##### [ 3 ] ▶ 1. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2010).<sup>[9]</sup> Data univariat yang dianalisis dalam penelitian ini adalah menggambarkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah melakukan senam hamil. Caranya yaitu peneliti mengobservasi menggunakan gambar sebagai berikut :



Intensitas nyeri :

Tidak nyeri = 0

Sedikit nyeri = 1

Sedikit lebih nyeri = 2

Lebih nyeri = 3

Sangat nyeri = 4

Nyeri sangat hebat = 5

## <sup>[ 2 4 ]</sup> ▶ 2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo,



<sup>[11]</sup>▶ 2010). Analisa bivariat dilakukan untuk menganalisis pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 dengan menggunakan Uji Statistik Wilcoxon dengan tingkat kesalahan 0,05 atau 5% menggunakan SPSS 25 untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) yang berskala data ordinal. Perhitungan dilakukan dengan interpretasi sebagai berikut :

<sup>[0]</sup>▶ Jika nilai  $p < 0,05$  maka  $H_1$  diterima, artinya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2. <sup>[0]</sup>▶ Jika nilai  $p > 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya tidak ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2.

#### 4.9 Etika Penelitian

##### 4.9.1 <sup>[12]</sup>▶ Persetujuan (Informed Consent)

Lembar persetujuan akan diberikan kepada responden atau subjek sebelum melakukan penelitian. <sup>[12]</sup>▶ Peneliti akan menjelaskan tentang tujuan penelitian, jika subjek bersedia diteliti harus menandatangani lembar persetujuan menjadi responden, tetapi jika tidak bersedia maka peneliti harus tetap menghormati hak responden (Notoatmodjo, 2010).

##### 4.9.2 Tanpa nama (Anonymity)

Peneliti tidak mencantumkan nama responden yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek,

tetapi peneliti akan memberikan tanda atau kode khusus (Notoatmodjo, 2010).

#### <sup>[31]</sup>▶ 4.9.3 Kerahasiaan (Confidentiality)

Peneliti akan menjaga kerahasiaan dari data yang diperoleh dan hanya akan disajikan kepada kelompok tertentu yang berhubungan dengan penelitian. Peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan subjek, sehingga rahasia subjek peneliti benar-benar terjaga (Notoatmodjo, 2010).

[22]▶

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan membahas hasil penelitian dan pembahasan <sup>[7]</sup> Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 2<sup>[64]</sup>. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2019 di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester 2 sejumlah 30 ibu hamil. <sup>[19]</sup> Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi skala nyeri Faces Pain Scale. Faces Pain Scale merupakan salah satu alat ukur nyeri yang berbentuk gambar terdiri dari 6 gambar wajah. Mulai dari gambar tersenyum yang berarti tidak nyeri sampai gambar menangis yang berarti nyeri sangat hebat.

#### 5.1 Hasil Penelitian

##### 5.1.1 <sup>[5]</sup> Gambaran umum tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. Bertempat di Desa Ngampungan dan Desa Karang. Desa Ngampungan terdiri dari 3 Dusun (Dusun Wungurejo, Dusun Sumberdadi dan Dusun Ngampungan) dengan jumlah penduduk sekitar 4.500 orang dan Desa Karang terdiri dari 5 Dusun (Dusun Karang kulon, Dusun Blimbing, Dusun Karang wetan, Dusun Karang krajan dan Dusun Jeruk).

##### 5.1.2 Data umum

Data umum menyajikan karakteristik responden yang meliputi : umur, pekerjaan, posisi tidur, kehamilan, usia kehamilan dan senam hamil sebelumnya. Hasil ulasan deskripsi data umum berupa tabel adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.

No	Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	20 tahun	0	0
2	20 – 35 tahun	30	100
3	35 tahun	0	0
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa seluruhnya dari responden berusia 20-35 tahun yaitu 30 responden (100.0%).

2. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	TidakBekerja	5	16,7
2	Petani	4	13,3
3	Swasta	9	30
4	Wiraswasta	12	40
5	PNS	0	0
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.2<sup>[72]</sup> diatas menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden memiliki pekerjaan wiraswasta yaitu 12 responden (40%).

### 3. Karakteristik responden berdasarkan posisi tidur

Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan posisi tidur ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.<sup>[57]</sup>

No	Posisi Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	9	30
2	Buruk	21	70
	Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.3<sup>[67]</sup> diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki posisi tidur yang buruk yaitu 21 responden (70%).

#### 5.1.3<sup>[5]</sup> Data khusus

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan July 2019 pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang diperoleh data khusus sebagai berikut :

#### 1.<sup>[4]</sup> Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 sebelum dilaksanakan senam hamil

Tabel 5.4<sup>[4]</sup> Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung sebelum dilaksanakan senam hamil pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.<sup>[3]</sup>

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0 (tidak nyeri)	0	0
2	1 (sedikit nyeri)	0	0
3	2 (sedikit lebih nyeri)	20	66.7 <sup>[3]</sup>

4	3 (lebih nyeri)	10	33.3
5	4 (sangat nyeri)	0	0
6	5 (nyeri sangat hebat)	0	0
	Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.4 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebelum dilaksanakan senam hamil sejumlah 20 responden (66.7%).

2. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 sesudah dilaksanakan senam hamil

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung sesudah dilaksanakan senam hamil pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0 (tidak nyeri)	13	43.3
2	1 (sedikit nyeri)	17	56.7
3	2 (sedikit lebih nyeri)	0	0
4	3 (lebih nyeri)	0	0
5	4 (sangat nyeri)	0	0
6	5 (nyeri sangat hebat)	0	0
	Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.5 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung dengan skala 1 (sedikit nyeri) sesudah dilaksanakan senam hamil sejumlah 17 responden (56.7%).

3. Tabulasi silang pengaruh penurunan nyeri sebelum dilaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2

Tabel 5.6 Tabulasi silang penurunan nyeri sebelum dilaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.

Skala Nyeri	Nyeri sebelum senam hamil		Nyeri sesudah senam hamil	
	f	%	f	%
0 (tidak nyeri)	0	0	13	43.3 <sup>[58]</sup>
1 (sedikit nyeri)	0	0	17	56.7
2 (sedikit lebih nyeri )	20	66.7 <sup>[44]</sup>	0	0
3 (lebih nyeri)	10	33.3	0	0
4 (sangat nyeri)	0	0	0	0
5 (nyeri sangat hebat)	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
Uji statistik Wilcoxon p value 0,00 0,05				

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.6 tabulasi silang diatas menunjukkan bahwa terdapat perubahan jumlah responden yaitu sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung sebelum dilaksanakan senam hamil dengan skala nyeri 2 (sedikit lebih nyeri) yaitu 20 responden (66.7%) dan mengalami penurunan nyeri punggung sesudah dilaksanakan senam hamil dengan skala nyeri 1 (sedikit nyeri) yaitu 17 responden (56.7%).

Berdasarkan data diatas dan menurut uji statistik Wilcoxon dengan bantuan program SPSS 25 dengan tingkat kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel independen (bebas) dengan variabel dependen (terikat). Hasil dari perhitungan p value adalah 0,00 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa 0,00 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H0 yang menyatakan tidak ada pengaruh senam hamil terhadap

penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 ditolak dan H1 diterima.<sup>[2]</sup> Jadi kesimpulannya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2.

## 5.2 Pembahasan

### 5.2.1 Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 sebelum dilaksanakan senam hamil

Berdasarkan tabel 5.4 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebelum dilaksanakan senam hamil sejumlah 20 responden (66.7%).

<sup>[0]</sup> Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil terutama trimester 2 dapat disebabkan karena adanya perubahan hormon yang terjadi saat masa kehamilan. Selain itu perut ibu yang semakin bertambah besar karena usia kehamilan juga dapat memicu terjadinya nyeri punggung.

Nyeri punggung merupakan suatu gangguan yang terjadi di area lumbosakral. Nyeri punggung sering terjadi pada ibu hamil, rasa nyeri pada punggung terjadi karena bertambah beratnya beban ibu sehingga perut menjadi condong kedepan dan terjadi lengkungan didaerah punggung bawah. Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkat (hormone relaksan) hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan otot dan ligament yang dapat menyebabkan nyeri pada punggung (Firdayani, 2018).



Berdasarkan tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa seluruhnya dari responden berusia 20-35 tahun yaitu 30 responden (100.0%).

Menurut peneliti diumur 20-35 tahun merupakan umur yang produktif bagi pasangan suami istri untuk hamil.<sup>[7]</sup> Ibu hamil dengan usia 20-35 tahun memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami nyeri punggung karena terjadinya perubahan hormonal, perubahan pada postur tubuh yang menyebabkan ibu hamil mengalami nyeri punggung.

Kehamilan paling ideal bagi seseorang wanita adalah saat usianya berada pada rentang umur 20-35 tahun. Umur sangat menentukan kesehatan ibu hamil karena umur merupakan faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung selama kehamilan. Wanita yang berusia lebih muda sering mengalami nyeri punggung karena terjadinya perubahan hormonal selama kehamilan (Kaimudin, 2018).

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden memiliki pekerjaan wiraswasta yaitu 12 responden (40%).

<sup>[63]</sup> Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester 2 disebabkan karena aktivitas yang berlebih, sehingga dapat menimbulkan kelelahan dan mengakibatkan nyeri pada bagian punggung, didapatkan bahwa dari 30 responden sebanyak 12

responden bekerja sebagai wiraswasta. Hal tersebut menyebabkan ibu hamil bekerja lebih berat karena selain memenuhi kebutuhan keluarga, ibu hamil juga disibukkan oleh pekerjaannya sebagai wiraswasta salah satunya membuka warung. Selain itu dengan bertambahnya usia kehamilan, perut akan semakin bertambah besar dan dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung.

Ibu hamil yang bekerja memiliki aktivitas yang lebih berat dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak bekerja. Selain melakukan aktivitas seperti memasak, menyetrika, berdiri terlalu lama dan mengangkat beban berat, ibu hamil juga disibukkan dengan pekerjaan seperti wiraswasta dan perkantoran. Hal ini bisa menjadi penyebab terjadinya nyeri punggung (Aprilliana, 2017).

Berdasarkan tabel 5.3 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki posisi tidur yang buruk yaitu 21 responden (70%).

Menurut peneliti di masa kehamilan, ibu hamil akan mengalami beberapa perubahan baik secara fisik maupun psikis. Seiring bertambahnya usia kehamilan, perut ibu hamil akan semakin membesar dan dapat mempengaruhi kenyamanan posisi tidur. Posisi tidur terlentang tidak baik untuk ibu hamil di usia kehamilan trimester kedua karena dapat membahayakan ibu hamil dan janinnya. Posisi tidur yang salah pun bisa menyebabkan terjadinya nyeri pada punggung. Jika hal itu terjadi, maka dapat menyebabkan masalah

kesehatan akibat salah posisi tidur, salah satunya adalah nyeri punggung.

Aprilliana (2017) mengatakan bahwa posisi tidur untuk ibu hamil berbeda untuk setiap trimester kehamilan. Pada trimester kedua, janin sudah mulai berkembang namun perut ibu belum terlalu membesar. Posisi miring kiri sangat disarankan pada trimester kedua karena selain janin dapat bergerak leluasa, oksigen dan nutrisi yang didapat janin melalui plasenta dapat mengalir dengan lancar dibandingkan saat tidur dengan posisi telentang. Posisi tidur telentang sangat tidak dianjurkan pada ibu hamil di trimester kedua karena dapat membahayakan ibu hamil dan janinnya. Saat memasuki usia 4 bulan keatas, beban rahim semakin meningkat dan dapat memperlambat aliran darah ke jantung akibatnya jantung akan mengalami kesulitan untuk memompa dan mengalirkan darah keseluruh tubuh. Jika posisi tidur ibu tidak diubah, maka aliran oksigen dan nutrisi untuk janin akan berkurang sehingga menyebabkan resiko cedera janin dan posisi yang salah bisa memicu timbulnya nyeri punggung.

#### 5.2.2<sup>[4]</sup> Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 sesudah dilaksanakan senam hamil

Berdasarkan tabel 5.5 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung dengan skala 1 (sedikit nyeri) sesudah dilaksanakan senam hamil sejumlah 17 responden (56.7%)<sup>[0]</sup>.

Menurut peneliti senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2. Dengan melakukan senam hamil secara teratur dan rutin dengan didampingi oleh bidan dan instruktur senam akan memperlancar proses persalinan, memperkuat otot-otot tubuh dan mengatasi keluhan nyeri punggung.

Senam hamil merupakan suatu cara alternatif untuk menurunkan rasa nyeri pada punggung yang dialami oleh ibu hamil dan disarankan melakukan senam hamil secara rutin dan teratur. Senam hamil bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pelayanan kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas dan rumah bersalin (Firdayani, 2018).

5.2.3<sup>[4]</sup> Pengaruh penurunan nyeri sebelum dilaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2

Berdasarkan tabel 5.6 tabulasi silang diatas menunjukkan bahwa terdapat perubahan jumlah responden yaitu sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung sebelum dilaksanakan senam hamil dengan skala nyeri 2 (sedikit lebih nyeri) yaitu 20 responden (66.7%) dan mengalami penurunan nyeri punggung sesudah dilaksanakan senam hamil dengan skala nyeri 1 (sedikit nyeri) yaitu 17 responden (56.7%).

Menurut peneliti adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung disebabkan karena ibu hamil

sudah menerapkan gerakan senam hamil ini saat keluhan nyeri muncul dan melakukan secara rutin sesuai dengan SOP yang sudah diinstruksikan oleh bidan dan peneliti. Ibu hamil melakukan senam hamil dengan waktu selama 30 menit dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 2 minggu berturut-turut. Senam hamil dengan gerakan yang sederhana membuat ibu hamil merasa nyaman dan dapat merasakan manfaatnya.<sup>[0]</sup> Salah satu manfaat dari senam hamil adalah dapat meringankan keluhan nyeri punggung.

Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung karena senam hamil merupakan serangkaian latihan fisik untuk menelastisakan otot-otot ligament dan panggul, menurunkan terjadinya perdarahan selama proses persalinan. Didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot dan ligament yang ada di punggung sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung (Intarti, 2017).

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### <sup>[0]</sup>▶ 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 2 di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang maka dapat disimpulkan bahwa :

<sup>[68]</sup>▶ 6.1.1 Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 sebelum dilaksanakan senam hamil yaitu sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri).

<sup>[1]</sup>▶ 6.1.2 Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 sesudah dilaksanakan senam hamil yaitu sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung dengan skala 1 (sedikit nyeri).

<sup>[4]</sup>▶ 6.1.3 Ada pengaruh penurunan nyeri punggung sebelum dilaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2.

#### 6.2 Saran

##### 6.2.1 Bagi Bidan

Diharapkan untuk bidan agar dapat memotivasi ibu hamil untuk mengikuti senam hamil agar mendapat informasi tentang manfaat dan tujuan senam hamil. Karena kelas ibu hamil selain dapat memberikan

informasi juga sebagai wadah untuk bertukar pendapat sesama ibu hamil. Bidan diharapkan untuk selalu mengembangkan ilmu baru tentang senam hamil yang dapat dijadikan acuan dan bahan pertimbangan dalam menerapkan senam hamil.

#### 6.2.2<sup>[48]</sup> ▶ Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan dan melakukan penelitian tentang senam hamil yaitu menganalisis manfaat lain dari senam

#### hamil.DAFTAR PUSTAKA

Aliyah, Jannatin. 2016, Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil. <sup>[7]</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Makassar.

Aprilliana, andini. 2017 <https://journal.sociolla.com/lifestyle/guide-lifestyle/posisi-tidur-untuk-wanita-hamil/> diaksesgl 20 Juni 2019 pukul 14.20

Astuti, Sri. Susanti, Ari indra. Nurparidah, Rani. Mandiri, Ariyati. 2017, Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan. Penerbit Airlangga, Jakarta, 245-249. <sup>[6]</sup>

Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang. 2018, Data Jumlah Ibu Hamil. Jombang : Dinkes.

Elda, Yusefni., Etri, Yanti. 2015, PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DAN MULTIGRAVIDA PADA KEHAMILAN TRIMESTER III. Jurnal Sehat Mandiri, Volume. 10, Nomor. 1, Tahun 2015.

Fatmawati, Fitriana Fauziah. <sup>[100]</sup> 2017, Upaya Pemenuhan Rasa Nyaman Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung. Universitas Muhammadiyah. Surakarta.

Firdayani, Dheby. <sup>[0]</sup> 2018, Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. <sup>[15]</sup> Stikes Insan Cendekia Medika. Jombang.

Fithriyah. <sup>[75]</sup> 2018, Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Stikes Insan Cendekia Medika. Jombang.

Fitriani, Lina. <sup>[7]</sup> 2018, Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 3, No. 2, Nopember 2018.

- Herawati, Arrisqi.<sup>[63]</sup> 2017, **Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III**. Universitas Muhammadiyah. Surakarta.
- Indiarti, M.T. 2015, **Kehamilan, Persalinan dan Perawatan Bayi**. Penerbit Indoliterasi, Yogyakarta, 49-62.
- Inding, Ilmiati.<sup>[7]</sup> 2016, **Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Pada Ibu Hamil Yang Menderita Nyeri Pinggang Bawah**. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Intarti, Wiwit Desi., Puspitasari, Lina. 2017, **Kontribusi Senam Ibu Hamil Trimester III Dalam Pengurangan Nyeri Pinggang**. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 8, No. 1, Juni 2017. Halaman 17-27.
- Kaimmudin, Liawati., Pangemanan, Damayanti., Bidjuni, Hendro. 2018, **Hubungan Usia Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Hipertensi**. E-Journal Keperawatan, Vol. 1, No. 6, Mei 2018.
- Kusmiyati, Yuni, SST.,DKK., Wahyuningsih, Heni Puji, S.SiT, Sujiyatini, S.SiT. 2008, **Perawatan Ibu Hamil**. Penerbit Fitramaya, Yogyakarta, 99-104.
- Kustriyani, Menik., Wulandari, Priharyanti., Apriliyani, Klara Mita.<sup>[0]</sup> 2017, **Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III**. Stikes Widya Husada. Semarang.
- Lestari, Nina. 2018, **Hubungan Motivasi dan Sikap dengan Pelaksanaan Senam Pada Ibu Hamil**. Politeknik Kesehatan Kendari. Sulawesi.
- Nggraeni, Luvita., Ulfa, Ida Nikmatul., M, Erika Agung.<sup>[63]</sup> 2017, **Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III**. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 3, No. 2, September 2017.
- Notoatmodjo.<sup>[12]</sup> 2010, **Metodologi Penelitian Kesehatan**. PT Rineka Cipta, Jakarta, 75-215.
- Nursalam.<sup>[27]</sup> 2016, **Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis**. Penerbit Salemba Medika, Jakarta Selatan, 155-211.
- Octavia, Avinta Mega.<sup>[7]</sup> 2018, **Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III**. Stikes Insan Cendekia Medika. Jombang.
- Purba, Risky Amalia.<sup>[2]</sup> 2018, **Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III**. Universitas Muhammadiyah. Surakarta.
- Putih, Fournalina Tunjung., Nuraeni, Asti.<sup>[7]</sup> 2017, **Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung dan Peningkatan Durasi Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga**. STIKES Telogorejo. Semarang.



Suryani,Pudji., Handayani, Ina. 2018, Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. Jurnal Bidan “Midwife Journal”, Vol. 5, No. 01, Januari 2018. Bogor.