

SKRIPSI

HUBUNGAN FREKUENSI LATIHAN SENAM HAMIL DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI DESA TUMBRASANOM KECAMATAN KEDUNGADEM KABUPATEN BOJONEGORO



ANIS SHOQIDIAH

212110015

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
FAKULTAS VOKASI
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2022**

**HUBUNGAN FREKUENSI LATIHAN SENAM HAMIL DENGAN
KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI DESA
TUMBRASANOM KECAMATAN KEDUNGADEM
KABUPATEN BOJONEGORO**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan
pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Pada Institut Teknologi Sains dan
Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang

**ANIS SHOQIDIAH
212110015**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
FAKULTAS VOKASI
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN


TUGAS AKHIR

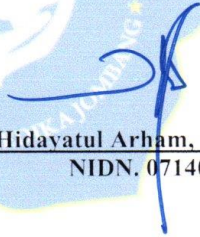
Judul : Hubungan Frekuensi Latihan Senam Hamil Dengan Keluhan Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan
Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022
Nama Mahasiswa : Anis Shoqidiah
NIM : 212110015

Telah Disetujui Komisi Pembimbing
Pada Tanggal 25 Juli 2022

Pembimbing Ketua

Pembimbing Anggota


Harnanik Nawangsari, SST., M.Keb
NIDN. 0718047203


Afif Hidayatul Arham, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0714028803

LEMBAR PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

Tugas Akhir ini telah diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Anis Shoqidiah

NIM : 212110015


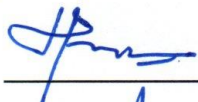
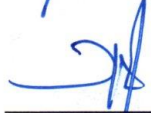
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Judul : Hubungan Frekuensi Latihan Senam Hamil Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022

Telah Diseminarkan Dalam Ujian Skripsi

Pada Tanggal 27 Juli 2022

Komisi Dewan Penguji

| | NAMA | TANDA TANGAN |
|----------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Penguji Utama : | Evi Rosita, S.Si.T., M.M., M.Keb NIDN. 0717057501 |  |
| Penguji Anggota I : | Harnanik Nawangsari, SST., M.Keb NIDN. 0718047203 |  |
| Penguji Anggota II : | Afif Hidayatul Arham, S.Kep., Ns., M.Kep NIDN. 0714028803 |  |

Dekan Fakultas Vokasi



Sri Savekti, S.Si., M.Ked
NIDN.0725027702

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan



Ratna Sari Dewi, SST., M.Kes.
NIDN.0716018503

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :


Nama : Anis Shoqidiah
NIM : 212110015
Program Studi : D4 Kebidanan

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini asli dengan Judul “Hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022”.

Adapun Karya Tulis Ilmiah ini bukan milik orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumber. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Jombang, 27 Mei 2022

Yang menyatakan,


Anis Shoqidiah

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anis Shoqidiah

NIM : 212110015

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Menyatakan bahwa Tugas Akhir *Literature Review* ini asli dengan judul “Hubungan Frekuensi Latihan Senam Hamil Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022 ”. Adapun Tugas Akhir *Literature Review* ini bukan milik orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumber. Demikian lembar pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Jombang, 27 Mei 2022

Yang Menyatakan



Anis Shoqidiah
NIM. 212110015

LEMBAR PERSETUJUAN RIWAYAT HIDUP PENELITI

Peneliti dilahirkan di Kabupaten Bojonegoro Propinsi Jawa Timur pada tanggal 22 Maret 1989. Putri kedua dari pasangan Bapak Suhadak dengan Ibu Sulasih.

Peneliti mengawali jenjang pendidikan formalnya di MI Mansyaul Huda lulus tahun 2001. Pendidikan Menengah Tingkat Pertama ditempuh di MTsN Babat lulus tahun 2004. Pendidikan Menengah Atas ditempuh di SMAN 1 Sumberrejo lulus tahun 2007. Kemudian peneliti melanjutkan ke D3 Kebidanan Stikes Muhammadiyah Lamongan lulus tahun 2010.

Setelah lulus peneliti bekerja di Puskesmas Kedungadem Kabupaten Bojonegoro sampai sekarang. Kemudian peneliti menempuh Studi Sarjana Terapan Kebidanan pada Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang sampai dengan sekarang.

ABSTRAK

HUBUNGAN FREKUENSI LATIHAN SENAM HAMIL DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI DESA TUMBRASANOM KECAMATAN KEDUNGADEM KABUPATEN BOJONEGORO TAHUN 2022

OLEH : ANIS SHOQIDIAH

Latar Belakang: nyeri punggung bawah banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan sampai dengan periode pasca natal. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diredakan salah satunya dengan latihan senam hamil, sehingga dengan melakukan latihan senam hamil dengan frekuensi yang teratur dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dialami ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

Metode: rancangan penelitian analitik korelasional, dengan pendekatan *cross sectional*, populasinya adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti latihan senam hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro bulan Juni tahun 2022 sebanyak 10 ibu hamil. Sampelnya sebanyak 10 responden yang pemilihannya dilakukan dengan cara *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi, serta dianalisis dengan menggunakan analisis statistik uji korelasi *Spearman Rank* dengan tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil dan analisis: hampir seluruh responden dengan frekuensi latihan senam hamil yang ideal yaitu sejumlah 8 responden (80%), sebagian besar responden mengalami keluhan nyeri punggung kategori nyeri ringan yaitu sejumlah 6 responden (60%), serta ada hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil dengan p-value 0,004.

Kesimpulan: ada hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil, dengan melakukan latihan senam hamil dengan frekuensi yang ideal yaitu lebih dari 3 kali selama kehamilan terbukti dapat menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu hamil, Nyeri Punggung, Senam Hamil

ABSTRACT

CORRELATION OF PREGNANCY EXERCISE FREQUENCY WITH BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN TUMBRASANOM VILLAGE, KEDUNGADEM DISTRICT, BOJONEGORO REGENCY IN 2022

By : ANIS SHOQIDIAH

Background: Low back pain is experienced by many pregnant women, which does not only occur in certain trimesters, but can be experienced throughout pregnancy up to the post-natal period. Back pain in pregnant women can be alleviated, one of them is by exercising during pregnancy, so that by doing pregnancy exercises with a regular frequency, it can relieve complaints of back pain experienced by pregnant women. This study aims to analyze the relationship between the frequency of pregnancy exercise with complaints of back pain in pregnant women.

Methods: correlational analytic research design, with a cross sectional approach, the population is all pregnant women who take part in pregnancy exercise in Tumbrasanom Village, Kedungadem District, Bojonegoro Regency in June 2022 as many as 10 pregnant women. The sample is 10 respondents whose selection is done by total sampling. Collecting data using questionnaires and observation sheets, and analyzed using statistical analysis Spearman Rank correlation test with a significance level of 0.05.

Results and analysis: almost all respondents with the ideal frequency of exercise during pregnancy were 8 respondents (80%), most of the respondents experienced complaints of back pain in the mild pain category as many as 6 respondents (60%), and there was a relationship between the frequency of pregnancy exercise and complaints of back pain in pregnant women with a p-value of 0.004.

Conclusion: there is a relationship between the frequency of pregnancy exercises with complaints of back pain in pregnant women, by doing pregnancy exercises with an ideal frequency of more than 3 times during pregnancy has been proven to reduce back pain complaints in pregnant women.

Keywords: Pregnant women, Low Back Pain, Pregnancy Exercise

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingan Nya kami dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022”.

Tugas Akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.,Keb) pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Prof. Drs. Win Darmanto, M.Si., Med.Sci., Ph.D selaku Rektor ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang.
2. Sri Sayekti, S.Si., M.Ked selaku Dekan Fakultas Vokasi ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan.
3. Ratna Sari Dewi, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan.
4. Harnanik Nawangsari, SST., M.Keb selaku pembimbing I yang telah berkenan memberi petunjuk dan koreksi.
5. Afif Hidayatul Arham, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah berkenan memberi petunjuk dan koreksi.
6. Evi Rosita, S.Si.T., M.M., M.Keb selaku penguji utama yang memberikan koreksi dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Kepala Puskesmas Kedungadem dan Bidan Desa Tumbrasanom yang telah berkenan memberikan ijin penelitian di wilayah kerjanya.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Kami sadari bahwa Tugas Akhir ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi tenaga kesehatan khususnya kebidanan.

Jombang, 27 Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------------------------|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN JUDUL DALAM..... | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN | Error! Bookmark not defined. |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN | Error! Bookmark not defined. |
| RIWAYAT HIDUP PENELITI..... | vii |
| ABSTRAK..... | viii |
| ABSTRACT..... | ix |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvii |
| DAFTAR SINGKATAN | xviii |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 5 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.3.1 Tujuan Umum..... | 5 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 5 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis..... | 5 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis | 6 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| 2.1 Konsep Kehamilan..... | 7 |
| 2.1.1 Pengertian | 7 |
| 2.1.2 Perubahan-Perubahan pada ibu hamil | 7 |
| 2.2 Konsep Senam Hamil | 13 |
| 2.2.1 Pengertian Senam Hamil | 13 |
| 2.2.2 Tujuan Senam Hamil | 14 |

| | | |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2.3 | Manfaat Senam Hamil | 14 |
| 2.2.4 | Syarat Mengikuti Senam Hamil..... | 16 |
| 2.2.5 | Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Sebelum Senam Hamil..... | 16 |
| 2.2.6 | Kontraindikasi Senam Hamil..... | 16 |
| 2.2.7 | Petunjuk Senam Hamil | 17 |
| 2.2.8 | Pedoman Keselamatan (patient safety) untuk Senam Hamil..... | 17 |
| 2.2.9 | Tanda Peringatan untuk Menghentikan Senam Hamil | 18 |
| 2.2.10 | Gerakan-Gerakan Senam Hamil..... | 19 |
| 2.2.11 | Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung | 27 |
| 2.3 | Konsep Dasar Nyeri Punggung..... | 28 |
| 2.3.1 | Pengertian | 28 |
| 2.3.2 | Waktu Terjadinya Nyeri Punggung | 29 |
| 2.3.3 | Lokasi Terjadinya Nyeri Punggung..... | 29 |
| 2.3.4 | Penyebab Nyeri Punggung | 30 |
| 2.3.5 | Diagnosa Banding..... | 32 |
| 2.3.6 | Penatalaksanaan Nyeri Punggung..... | 33 |
| 2.3.7 | Pengukuran Nyeri | 35 |
| 2.4 | Konsep Hubungan Frekuensi Latihan Senam Hamil Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil | 38 |
| BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS | | 41 |
| 3.1 | Kerangka Konseptual..... | 41 |
| 3.2 | Hipotesis | 42 |
| BAB 4 METODE PENELITIAN | | 43 |
| 4.1 | Jenis Penelitian..... | 43 |
| 4.2 | Rancangan Penelitian..... | 43 |
| 4.3 | Waktu penelitian Dan Tempat Pengumpulan Data..... | 43 |
| 4.3.1 | Waktu penelitian..... | 43 |
| 4.3.2 | Tempat pengumpulan data..... | 43 |
| 4.4 | Populasi, Sampel Dan Sampling | 44 |
| 4.4.1 | Populasi | 44 |
| 4.4.2 | Sampel | 44 |
| 4.4.3 | Sampling | 44 |

| | | |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.5 | Kerangka Kerja | 45 |
| 4.6 | Identifikasi Variabel..... | 46 |
| 4.7 | Definisi Operasional | 47 |
| 4.8 | Pengumpulan dan analisa data | 48 |
| | 4.8.1 Instrument Pengumpulan Data | 48 |
| | 4.8.2 Pengolahan data | 48 |
| | 4.8.3 Prosedur Penelitian | 50 |
| | 4.8.4 Analisa Data..... | 51 |
| 4.9 | Etika Penelitian | 52 |
| BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | | 54 |
| 5.1 | Hasil Penelitian | 54 |
| | 5.1.1 Gambaran lokasi penelitian | 54 |
| | 5.1.2 Data Umum..... | 55 |
| | 5.1.3 Data Khusus..... | 57 |
| 5.2 | Pembahasan..... | 59 |
| | 5.2.1 Frekuensi latihan senam hamil | 59 |
| | 5.2.2 Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil..... | 62 |
| | 5.2.3 Hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil | 64 |
| BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN | | 68 |
| 6.1 | Kesimpulan | 68 |
| 6.2 | Saran | 68 |
| | 6.2.1 Bagi Ibu Hamil | 68 |
| | 6.2.2 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan..... | 69 |
| | 6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya..... | 69 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 70 |
| LAMPIRAN..... | | 72 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 4.1 | Definisi operasional hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022..... | 47 |
| Tabel 5.1 | Distribusi umur responden di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022..... | 55 |
| Tabel 5.2 | Distribusi pendidikan pada responden di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022..... | 55 |
| Tabel 5.3 | Distribusi pekerjaan pada responden di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022..... | 56 |
| Tabel 5.4 | Distribusi jumlah anak pada responden di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022..... | 56 |
| Tabel 5.5 | Distribusi frekuensi latihan senam hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022..... | 57 |
| Tabel 5.6 | Distribusi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022 | 57 |
| Tabel 5.7 | Tabel silang dan hasil uji statistik hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022 | 58 |

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 3.1 Kerangka konseptual hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022 41
- Gambar 4.1 Kerangka kerja hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022..... 45

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 : Keterangan Lolos Kaji Etik | 72 |
| Lampiran 2 : Lembar Permohonan Menjadi Responden..... | 73 |
| Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Untuk Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)..... | 74 |
| Lampiran 4 : Lembar Observasi Nyeri Punggung..... | 75 |
| Lampiran 5 : SOP Senam Hamil | 76 |
| Lampiran 6 : Tabulasi Data Umum | 81 |
| Lampiran 7 : Tabulasi Data Khusus | 82 |
| Lampiran 8 : Hasil Uji dengan SPSS..... | 83 |
| Lampiran 9 : Lembar Konsultasi | 88 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|-------|--------------------------------------------------------------|
| ACOG | : <i>American College of Obstetricians and Gynecologists</i> |
| IUGR | : <i>Intra-uterin Growth Retardation</i> |
| SUI | : <i>stresserinary incontinece</i> |
| WHO | : <i>World Health Organization</i> |
| USG | : Ultrasonografi |
| BKKBN | : Badan Koordinasi Keluarga Berencana |
| KPD | : Ketuban Pecah Dini |
| SC | : Seksio Cesaria |

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selama kehamilan beberapa sistem tubuh ibu mengalami perubahan yang diakibatkan dari perkembangan janin yang terjadi. Perubahan – perubahan tersebut menjadi dasar munculnya ketidaknyamanan salah satunya yaitu nyeri punggung, Nyeri punggung merupakan salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum selama masa kehamilan menjelang bulan ke-tujuh masa bulan-bulan akhir (Hidayat, 2020b). Nyeri punggung bawah banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan sampai dengan periode pasca natal (Robson & Jason, 2017). Nyeri punggung biasanya diakibatkan karena pertumbuhan rahim kedepan akan mengubah pusat gaya tarik bumi bergeser ke anggota gerak bawah (tungkai kaki) sehingga terjadi kenaikan mobilitas dari sendi-sendi tubuh sakrokoksigeal, sakroiliaka, dan pubis. Semua dapat berpengaruh perubahan, ini dianggap disebabkan oleh perubahan hormon. Perubahan sendi dapat ikut berpengaruh pada perubahan postur ibu hamil dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman di punggung terutama terjadi pada masa-masa akhir kehamilan (Fraser, 2020). Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diredakan salah satunya dengan latihan senam hamil, sehingga dengan melakukan latihan senam hamil dengan frekuensi yang teratur dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dialami ibu hamil. Namun fenomena yang terjadi yaitu kebiasaan ibu hamil di masyarakat bila nyeri punggung hanya diberikan koyo sehingga tidak efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% nyeri punggung yang signifikan (Brayshaw, 2020). Nyeri punggung pada ibu hamil biasanya dimulai pada trimester kedua, rata-rata terjadi pada minggu ke 22 kehamilan. Jumlah ibu hamil di Indonesia tahun 2020 mencapai sekitar 5.221.784 orang, dengan prevalensi nyeri punggung selama kehamilan berkisar antara 20% hingga 90% (Kemenkes RI, 2021). Jumlah ibu hamil di Provinsi Jawa Timur tahun 2020 mencapai sekitar 574.193 orang. Di Provinsi Jawa Timur diperkirakan sekitar 65% ibu hamil mengalami nyeri punggung (Fithriyah et al., 2020). Kemudian jumlah ibu hamil di Kabupaten Bojonegoro tahun 2020 mencapai sekitar 17.305 orang (Dinkes Jatim, 2021). Hasil survey awal pada Maret 2022 di Desa Tumbrasanom diperoleh dari 7 ibu hamil Trimester III, 5 orang (71%) mengalami nyeri punggung sedang, sedangkan 2 orang (29%) mengalami nyeri punggung ringan. Berdasarkan hasil survey di atas jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung masih cukup tinggi sehingga akan mengganggu dan mengurangi aktivitas sehari-hari.

Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan

mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar *pelvis* dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas *ligamen* tersebut. Oleh sebab itu perlunya latihan otot abdomen yaitu melalui senam hamil (Fraser, 2020). Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit diobati atau disembuhkan pada kondisi ini, sebaiknya ibu dirujuk pada seorang ahli fisioterapi untuk kesehatan wanita untuk mendapatkan pengkajian individu, yang mungkin perlu dilakukan rehabilitasi yang tepat untuk melatih otot postural dan mengembalikan kemantapan pelvis (Brayshaw, 2020). Latihan senam hamil terutama pada gerakan latihan otot trasversus sehingga dapat melatih tonus otot *abdomen transversal* bagian dalam yang merupakan penopong postural utama dari tulang belakang. Begitu juga latihan dasar pelvis, dengan gerakan ini dapat mempertahankan tonus otot sehingga dapat tetap berfungsi dengan baik dan latihan ini akan meningkatkan ketahanan serat otot postural yang berkedut dengan lambat yang berada di dasar pelvis. Oleh karena itu latihan otot abdomen perlu diajarkan pada masa antenatal untuk memastikan kembalinya bentuk otot ke bentuk normal pascanatal dengan cepat, kemampuan mengejan yang efektif saat persalinan dan mengurangi nyeri punggung selama kehamilan (Brayshaw, 2020). Sedangkan menurut *American College of Obstetricians and Gynecologists* merekomendasikan agar ibu hamil melakukan aktivitas aerobik dengan intensitas sedang selama setidaknya 150 menit setiap minggu. Aktivitas aerobik merupakan aktivitas menggerakkan otot-otot besar seperti bagian

lengan dan kaki dengan irama. Intensitas sedang berarti cukup untuk meningkatkan detak jantung dan mulai berkeringat. Contoh aktivitas aerobik yang termasuk intensitas sedang yaitu senam ringan, jalan cepat, dan berkebun. Lama aktivitas ini dapat dibagi dari 150 menit setiap minggu menjadi 30 menit dalam 5 hari. Jika baru memulai latihan dapat dimulai dari 5 menit sehari (ACOG, 2018).

Tindakan yang dapat dilakukan untuk meringankan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil salah satunya yaitu dengan melakukan senam hamil. Kegiatan senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan. Frekuensi pelaksanaan senam hamil dilakukan sebulan 4 kali, dengan bimbingan bidan (Kemenkes RI, 2020). Senam hamil merupakan 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 untuk berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kesetabilan individu serta meminimalkan trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat mengurangi keluhan nyeri punggung yang dirasakan pada ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Yosefa, 2018).

Berdasarkan uraian masalah tersebut menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

“Apakah ada hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi frekuensi latihan senam hamil pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022.
- 2) Mengidentifikasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022.
- 3) Menganalisis hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap keilmuan kebidanan terutama yang berkaitan dengan senam selama kehamilan yang

diharapkan dapat menambah informasi ilmiah tentang manfaat senam hamil dan dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya untuk melanjutkan penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada:

1) Bagi Ibu hamil

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi kepada ibu hamil sebagai salah satu masukan untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan melakukan latihan senam hamil.

2) Bagi Bidan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam menentukan kebijakan dalam perawatan ibu hamil pada pelayanan kebidanan dan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan tenaga kesehatan dalam membantu untuk meringankan keluhan nyeri punggung ibu hamil terutama pada trimester kedua dan trimester ketiga.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan

2.1.1 Pengertian

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan normal akan berlangsung dalam 40 minggu (10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional). Kehamilan dapat dibagi dalam 3 periode kira-kira intervalnya sama (kurang lebih 13 minggu atau 3 bulan) yaitu yang dikenal dengan trimester I, II dan III (Prawirohardjo, 2018).

2.1.2 Perubahan-Perubahan pada ibu hamil

Menurut Ari Sulistyawati (2018), perubahan-perubahan pada ibu hamil adalah sebagai berikut :

1) Perubahan Fisiologis pada Ibu Hamil

- a) Sistem reproduksi: (1) Uterus. Pada kehamilan cukup bulan, ukuran uterus adalah 30 x 25 x 20 cm dengan kapasitas lebih dari 4.000 cc. Hal ini memungkinkan bagi adekuatnya akomodasi pertumbuhan janin. Pada saat ini rahim membesar akibat hipertropi dan hiperplasi otot polos rahim, serabut-serabut kolagennya menjadi higroskopik, dan endometrium menjadi desidua.
- (2) Posisi Rahim dalam kehamilan: Pada permulaan kehamilan, dalam posisi antefleksi atau refofleksi; Pada 4 bulan kehamilan, rahim tetap berada dalam rongga pelvis; Setelah itu, mulai memasuki rongga perut yang dalam pembesarannya dapat mencapai atas hati; Pada ibu hamil, rahim biasanya *mobile*, lebih mengisi rongga abdomen kanan atau kiri.
- (3) Vaskularisasi. Arteri uterine dan ovarika bertambah dalam diameter,

panjang, dan anak-anak cabangnya, pembuluh darah vena mengembang dan bertambah. (4) Serviks uteri. Bertambah vaskularisasinya dan menjadi lunak, kondisi ini yang disebut dengan tanda *Goodell*. Kelenjar endoservikal membesar dan mengeluarkan banyak cairan mucus. Oleh karena pertambahan dan pelebaran pembuluh darah, warnanya menjadi livid, dan ini disebut dengan tanda *Chadwick*. (5) Ovarium. Ovulasi terhenti, fungsi pengeluaran hormon estrogen dan progesteron di ambil alih oleh plasenta. (6) Vagina dan vulva mengalami perubahan karena pengaruh esterogen akibat dari hipervaskularisi, vagina dan vulva terlihat lebih merah atau kebiruan. Warna livid pada vagina atau portio serviks di sebut tanda *Chadwick*.

- b) Sistem kardiovaskular. Selama kehamilan, jumlah darah yang dipompa oleh jantung setiap menitnya atau biasa disebut sebagai curah jantung (cardiac output) meningkat sampai 20-50 %. Peningkatan ini mulai terjadi pada usia kehamilan 6 minggu dan mencapai puncaknya pada usia kehamilan 16-28 minggu. Oleh karena curah jantung yang meningkat, maka denyut jantung yang meningkat (dalam keadaan normal 70 kali / menit menjadi 80-90 kali / menit). Setelah mencapai kehamilan 30 minggu, curah jantung agak menurun karena pembesaran rahim menekan vena yang membawa darah dari tungkai ke jantung. Selama persalinan, curah jantung meningkat sebesar 30 %, setelah persalinan curah jantung menurun sampai 15 - 25 % di atas batas kehamilan, lalu secara perlahan kembali ke batas kehamilan.
- c) Sistem urinaria. Selama kehamilan, ginjal bekerja lebih berat. Ginjal menyaring darah yang volumenya meningkat (sampai 30-50% atau lebih), yang puncaknya terjadi pada usia kehamilan 16-24 minggu sampai sesaat sebelum persalinan (pada saat aliran darah ke ginjal berkurang akibat penekanan rahim yang

membesar). Dalam keadaan normal, aktivitas ginjal akan meningkat ketika berbaring dan menurun ketika berdiri. Keadaan ini semakin menguat pada saat kehamilan, karena itu wanita hamil sering merasa ingin berkemih ketika mereka berbaring atau tidur. Pada akhir kehamilan, peningkatan aktivitas ginjal yang lebih besar terjadi saat wanita hamil yang tidur miring. Tidur miring mengurangi tekanan dari rahim pada vena yang membawa darah dari tungkai sehingga terjadi perbaikan aliran darah yang selanjutnya akan meningkatkan aktivitas ginjal dan curah jantung.

- d) Sistem gastrointestinal. Rahim yang semakin membesar akan menekan rektum dan usus bagian bawah, sehingga terjadi sembelit atau konstipasi pada ibu hamil. Sembelit semakin berat karena gerakan otot di dalam usus di perlambat oleh tingginya kadar progesteron. Wanita hamil sering mengalami rasa panas pada dadanya atau dikenal dengan istilah heartburn dan juga sendawa. Hal ini disebabkan karena makanan lebih lama berada di dalam lambung dan karena relaksasi sfingter di kerongkongan bagian bawah yang kemungkinan akan membuat isi lambung mengalir kembali ke kerongkongan.
- e) Sistem metabolisme. Seorang ibu hamil membutuhkan kalsium rata-rata 1,5 gram perhari kalsium disini berfungsi untuk proses pertumbuhan si janin yaitu untuk pembentukan tulangnya. Karena itulah, seorang ibu hamil penting untuk selalu sarapan karena kadar glukosa darah ibu sangat berperan penting dalam proses perkembangan janin. Kebutuhan zat besi ibu hamil kurang lebih 1.000 mg. Fosfor dibutuhkan kurang lebih 2 gram perhari.
- f) Sistem muskuloskeletal. Estrogen dan progesteron memberi efek maksimal pada relaksasi otot dan ligamen pelvis pada akhir kehamilan. Relaksasi ini digunakan oleh pelvis untuk meningkatkan kemampuannya menguatkan posisi janin pada

akhir kehamilan dan pada saat kelahiran. Ligamen pada simfisis pubis dan sakroiliaka akan menghilang karena berelaksasi sebagai efek dari estrogen. Simfisis pubis melebar sampai 4 mm pada usia kehamilan 32 minggu dan sakrokoksigis tidak teraba, diikuti terabanya koksigis sebagai pengganti bagian belakang. Adanya sakit punggung dan ligamen saat kehamilan tua disebabkan karena meningkatnya pergerakan pelvis akibat pembesaran uterus. Bentuk tubuh selalu berubah menyesuaikan dengan pembesaran uterus ke depan karena tidak adanya otot abdomen. Bagi wanita kurus lekukan lumbalnya lebih dari normal dan menyebabkan lordosis dan gaya beratnya berpusat pada kaki bagian belakang. Hal ini menyebabkan rasa sakit yang berulang terutama di bagian punggung. Oleh karena rasa sakit ini menganggap apa yang ia rasakan adalah suatu penderitaan yang kadang mempengaruhi psikis ibu. Selain sikap tubuh yang lordosis, gaya berjalan juga berbeda dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil, yang kelihatan seperti akan jatuh dan tertatih-tatih.

g) Kulit. Topeng kehamilan (*cloasma gravidarum*) adalah bintik-bintik pigmen kecoklatan yang tampak dikulit kening dan pipi. Peningkatan pigmentasi juga terjadi disekeliling puting susu, sedangkan diperut bawah bagian tengah biasanya tampak garis gelap, yaitu spider anioma (pembuluh darah kecil yang memberi gambaran seperti laba-laba) bisa muncul dikulit, dan biasanya diatas pinggang. Pelebaran pembuluh darah kecil yang berdinding tipis sering kali tampak ditungkai bawah. Pembesaran rahim menimbulkan peregangan dan menyebabkan robeknya serabut elastis di bawah kulit, sehingga menimbulkan *striae gravidarum/striae lividae*. Bila terjadi peregangan yang hebat, misalnya pada hidramnion dan gemeli, dapat terjadi diastasis rekti bahkan hernia. Kulit

perut pada linea alba bertambah pigmentasinya dan disebut *linea nigra*. Adanya vasodilatasi kulit menyebabkan ibu mudah berkeringat.

- h) Payudara. Payudara sebagai organ target untuk proses laktasi mengalami banyak perubahan sebagai persiapan setelah janin lahir. Beberapa perubahan yang dapat diamati oleh ibu adalah sebagai berikut: Selama kehamilan payudara bertambah besar, tegang, dan berat; Dapat teraba nodul-nodul, akibat hipertropi kelenjar alveoli; Banyangan vena-vena lebih membiru; Hiperpigmentasi pada areola dan puting susu; Kalau diperas akan keluar air susu jolong (kolostrum) berwarna kuning.
- i) Sistem endokrin. Selama siklus menstruasi normal, hipofisis anterior memproduksi LH dan FSH yang merangsang folikel de graaf untuk menjadi matang dan berpindah ke permukaan ovarium dimana ia dilepaskan. Folikel yang kosong dikenal sebagai korpus luteum dirangsang oleh LH untuk memproduksi progesteron. Progesteron dan estrogen merangsang proliferasi dari desidua (lapisan dalam uterus) dalam upaya mempersiapkan implantasi jika kehamilan terjadi. Plasenta, yang terbentuk secara sempurna dan berfungsi sepuluh minggu pembuahan terjadi, akan mengambil alih tugas korpus luteum untuk memproduksi estrogen dan progesteron.
- j) Berat Badan. Pertambahan berat badan ibu hamil menggambarkan status gizi selama hamil, oleh karena itu perlu dipantau setiap bulan. Jika terjadi kelambatan dalam penambahan berat badan ibu, ini dapat mengindikasikan adanya malnutrisi sehingga dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin intra-uteri (*Intra-uterin Growth Retardation-IUGR*). Disarankan pada ibu primigravida untuk tidak menaikkan berat badannya lebih dari 1 kg/bulan.

k) Sistem pernapasan. Ruang abdomen yang membesar oleh karena meningkatnya ruang rahim dan pembentukan hormon progesteron menyebabkan paru-paru berfungsi sedikit berbeda dari biasanya. Wanita hamil bernafas lebih cepat dan lebih dalam karena memerlukan lebih banyak oksigen untuk janin dan untuk dirinya. Lingkar dada wanita hamil agak membesar. Lapisan saluran pernapasan menerima lebih banyak darah dan menjadi agak tersumbat oleh penumpukan darah (kongesti). Kadang hidung dan tenggorokan mengalami penyumbatan parsial akibat kongesti ini. Tekanan dan kualitas suara wanita hamil agak berubah (Sulistiyawati, 2018).

2) Perubahan Psikologis pada Ibu Hamil

- a) Tahap Antisipasi. Dalam tahap ini wanita akan mengawali adaptasi perannya dengan merubah peran sosialnya melalui latihan formal (misalnya kelas-kelas khusus kehamilan) dan informal melalui model peran (*role model*). Meningkatnya frekuensi interaksi dengan wanita hamil dan ibu muda lainnya akan mempercepat proses adaptasi untuk mencapai penerimaan peran barunya sebagai seorang ibu.
- b) Tahap *Honeymoon* (menerima peran, mencoba menyesuaikan diri). Pada tahap ini wanita sudah mulai menerima peran barunya dengan cara mencoba menyesuaikan diri. Secara internal wanita akan mengubah posisinya sebagai penerima kasih sayang dari ibunya menjadi pemberi kasih sayang terhadap bayinya. Untuk memenuhi kebutuhan akan kasih sayang, wanita akan menuntut dari pasangannya. Ia akan mencoba menggambarkan figur ibunya dimasa kecilnya dan membuat suatu daftar hal-hal yang positif dari ibunya untuk kemudian ia daptasi dan terapkan kepada bayinya nanti. Aspek lain yang berpengaruh dalam tahap ini adalah seiring dengan sudah mapannya beberapa

persiapan yang berhubungan dengan kelahiran bayi, termasuk dukungan semangat dari orang-orang terdekatnya.

- c) Tahap Stabil (bagaimana mereka dapat melihat penampilan dalam peran). Tahap sebelumnya mengalami peningkatan sampai ia mengalami suatu titik stabil dalam penerimaan peran barunya. Ia akan melakukan aktivitas-aktivitas yang bersifat positif dan berfokus untuk kehamilannya, seperti mencari tahu tentang informasi seputar persiapan kelahiran, cara mendidik dan merawat anak, serta hal yang berguna untuk menjaga kondisi kesehatan keluarga.
- d) Tahap Akhir (perjanjian). Meskipun ia sudah cukup stabil dalam menerima perannya, namun ia tetap mengadakan “perjanjian” dengan dirinya sendiri untuk sedapat mungkin “menepati janji” mengenai kesepakatan-kesepakatan internal yang telah ia buat berkaitan dengan apa yang akan ia perankan sejak saat ini sampai bayinya lahir kelak (Sulistyawati, 2018).

2.2 Konsep Senam Hamil

2.2.1 Pengertian Senam Hamil

Senam hamil adalah suatu gerak atau olah tubuh yang dilaksanakan oleh ibu hamil sehingga ibu tersebut menjadi siap baik fisik maupun mental untuk menghadapi kehamilan dan persalinannya dengan aman dan alami (Rismalinda, 2020). Senam hamil merupakan suatu metode yang penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Senam hamil minimal dilakukan 3 kali selama masa kehamilan dan dilakukan 1-3 kali dalam seminggu dengan lama waktu 1 jam sampai 1 jam 30 menit dalam satu kali pertemuan (Maryunani & Sukaryati, 2018).

2.2.2 Tujuan Senam Hamil

Tujuan dalam melakukan senam hamil adalah sebagai berikut:

- 1) Tujuan umum senam hamil: (1) Melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persediaan yang berperan dalam mekanisme persalinan, (2) Mempertinggi kesehatan fisik dan serta psikis serta kepercayaan diri sendiri dalam menghadapi persalinan, (3) Membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis.
- 2) Tujuan khusus senam hamil: (1) Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen, dan jaringan serta fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan, (2) Melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, (3) Membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas, (4) Memperoleh cara kontraksi dan relaksasi yang sempurna, (5) Menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan, (6) Dapat mengatur diri dalam ketenangan (Rismalinda, 2020).

2.2.3 Manfaat Senam Hamil

Senam hamil memiliki beberapa manfaat yaitu:

- 1) Penyesuaian terhadap perubahan fisik akibat kehamilan. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormon. Perubahan ini akan mempengaruhi janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat dilahirkan. Hormon relaksin yang dihasilkan selama kehamilan menyebabkan ligamen yang mendukung sendi menjadi rileks. Hal ini membuat sendi mengalami pergerakan yang telah banyak dan lebih beresiko mengalami cedera.

- 2) Menguasai teknik pernafasan. Senam hamil mengajarkan ibu melakukan latihan pernafasan, khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tegesa – gesa, dan panjang.
- 3) Melakukan latihan kontraksi dan relaksasi. Melatih relaksasi sempurna dengan dengan latihan-latihan kontraksi dan relaksasi diperlukan untuk mengatasi ketegangan/rasa sakit karena his pada proses kehamilan. Diharapkan ibu dapat melahirkan tanpa penyulit sehingga ibu dan bayi sehat setelah persalinan.
- 4) Mengurangi stres dan kecemasan pada trimester ketiga (28-40 minggu) kecemasan menjelang persalinan ibu hamil akan meningkat, di samping itu trimester ini merupakan masa riskan terjadinya kelahiran premature sehingga dapat menyebabkan kelahiran premature sehingga dapat menyebabkan meningkatnya kecemasan pada ibu. Kecemasan yang terjadi terus-menerus dapat menyebabkan syaraf simpatik memacu kerja pernafasan paru-paru guna mengalirkan oksigen ke jantung dengan kuat memompa darah guna dialirkan ke seluruh tubuh, termasuk yang dialirkan ke dalam janin melalui plasenta dalam rahim ibu. Hal ini menyebabkan pula terjadinya peningkatan tekanan aliran darah menuju janin, sehingga kesejahteraan janin menurun. Senam hamil akan membantu ibu dalam kondisi rileks akibat terbentuknya endorphin yang memberikan efek menenangkan.
- 5) Mengurangi terjadinya inkontinesia urine. Inkontensia urin yang sering terjadi ibu hamil dan nifas adalah *stresserinary incontinece* (SUI). Keluhan ini bisa terjadi pada usia kehamilan 12 minggu, beberapa berlanjut hingga 1 tahun setelah melahirkan.

- 6) Pertumbuhan dan kesejahteraan bayi pada beberapa penelitian didapatkan bahwa berat janin yang lahir dari wanita hamil yang melakukan senam/olahraga selama kehamilannya lebih berat dibanding yang tidak melakukan olahraga. Olahraga dapat meningkatkan aliran darah ke uterus yang merupakan jalan terpenting bagi suplai nutrient dan metabolisme janin, dimana terdapat hubungan positif antara berat plasenta dan berat badan lahir (Maryunani & Sukaryati, 2018).

2.2.4 Syarat Mengikuti Senam Hamil

- 1) Ibu hamil cukup sehat.
- 2) Kehamilan tidak ada komplikasi (seperti abortus berulang, kehamilan dengan perdarahan).
- 3) Tidak boleh latihan dengan menahan napas.
- 4) Lakukan latihan secara teratur dengan instruktur senam hamil
- 5) Senam hamil dimulai pada umur kehamilan sekitar 24-28 minggu (Yulaikhah, 2019).

2.2.5 Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Sebelum Senam Hamil

- 1) Petugas kesehatan sebaiknya mengadakan pengawasan selama melatih.
- 2) Latihan fisik atau olahraga dapat dianjurkan, dimulai mulai kehamilan 7 bulan
- 3) Makan yang cukup agar tenaga selalu ada.
- 4) Tidak ada kontraindikasi melakukan senam hamil (Rismalinda, 2020).

2.2.6 Kontraindikasi Senam Hamil

Kriteria ibu hamil yang tidak diperkenankan untuk mengikuti latihan senam hamil tersebut adalah ibu hamil dengan: 1) Preeklamsi, 2) Ketuban Pecah Dini (KPD), 3) Perdarahan trimester II & trimester III, 4) Kemungkinan lahir prematur, 5) *Incopeten*

Cervix, 6) Diabetes melitus, 7) Anemia, 8) Thyroid, 8) Aritmia, palpitasi, 9) Riwayat perdarahan, 10) Penurunan atau kenaikan BB berlebihan (Maryunani & Sukaryati, 2018).

2.2.7 Petunjuk Senam Hamil

Petunjuk senam hamil meliputi:

- 1) Konsultasi/pemeriksaan kesehatan,
- 2) Mulai umur kehamilan 28 minggu,
- 3) Ruangan nyaman, pakaian yang sesuai,
- 4) Sesuaikan intensitas senam, bertahap, batas kemampuan,
- 5) Minum,
- 6) Lakukan senam hamil maksimal 3x seminggu atau teratur,
- 7) Lakukan pemanasan dan pendinginan,
- 8) Jangan menahan nafas selama latihan,
- 9) Hentikan bila timbul keluhan (Maryunani & Sukaryati, 2018).

2.2.8 Pedoman Keselamatan (*patient safety*) untuk Senam Hamil

Pedoman untuk ibu hamil yang seharusnya diperhatikan dalam pelaksanaan senam hamil, antara lain: 1) Boleh melanjutkan semua bentuk senam dalam kehamilan yang sudah terbiasa dilakukan oleh seorang wanita. 2) Minum yang cukup sebelum, selama, dan setelah melakukan senam adalah sangat penting, dimana ibu hamil hendaknya mengkonsumsi 1 sampai 2 liter air dalam sehari. 3) Senam aerobik pada bagian kaki terbatas sampai 20-30 menit bagi ibu hamil yang kurang fit, dan 30-45 menit bagi ibu hamil yang merasa lebih fit. 4) Hindari senam jika sudah terjadi perdarahan, ancaman persalinan prematur, servik yang tidak kuat (kompeten), pertumbuhan janin intrauterine

terhambat dan demam. 5) Senam ringan hingga sedang dan teratur, lebih disukai kegiatan senam secara aktif sesekali. 6) Hindari senam terlentang dengan kaki lurus, melompat atau menyentak, pengangkatan kaki secara lurus dan *sit-up* (duduk) penuh. 7) Jangan mengangkat otot hingga melampaui resistensi maksimum oleh karena efek hormonal dari kehamilan atas relaksasi ligamen. 8) *Warning-up* (pemanasan) dan *cooling down* (pendinginan) harus secara berangsur-angsur, dimana sebelum memulai senam hamil lakukan dulu gerakan pemanasan sehingga peredaran darah dalam tubuh akan meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot-otot dan jaringan tubuh bertambah banyak, serta dapat mengurangi terjadinya kejang, karena telah disiapkan sebelumnya untuk melakukan gerakan yang lebih aktif. Begitu juga setelah senam, lakukan gerakan pendinginan. 9) Bangkit dari lantai hendaknya dilakukan secara berangsur-angsur untuk menghindari hipotensi (Maryunani & Sukaryati, 2018).

2.2.9 Tanda Peringatan untuk Menghentikan Senam Hamil

Bila mengalami salah satu tanda-tanda di bawah ini, maka sebaiknya senam dihentikan segera: 1) Perdarahan vagina, 2) Sakit perut dan dada, 3) Bengkak mendadak pada tangan, muka dan kaki, 4) Sakit kepala berat dan menetap, 5) Pusing-pusing, sakit kepala ringan, 6) Aktivitas janin menurun, 7) Merah pada kaki, terasa sakit, 8) Rasa linu pada daerah pangkal paha dan pinggul, 9) Rasa perih dan panas saat BAK, 10) Iritasi pada liang senggama, 11) Suhu mulut melebihi 38⁰C, 12) Mual-mual atau muntah, 13) Kontraksi otot rahim, 14) Jantung berdebar, 15) Sesak nafas (Maryunani & Sukaryati, 2018).

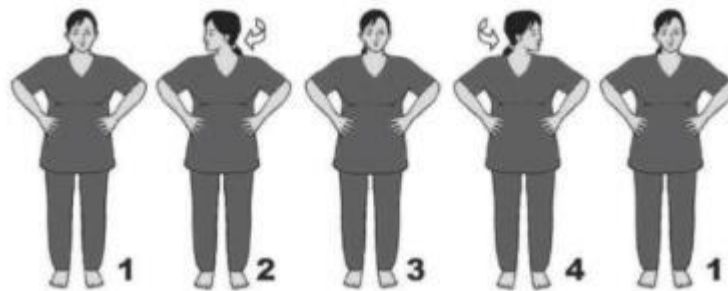
2.2.10 Gerakan-Gerakan Senam Hamil

Terdapat beberapa gerakan senam hamil menurut Kemenkes (2014) yaitu:

1) Gerakan Pemanasan

a) Gerakan menengok

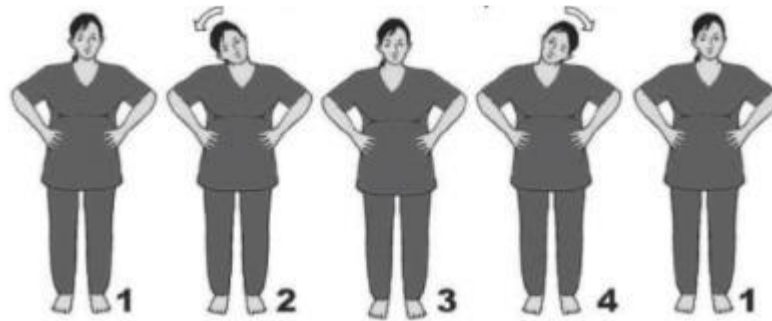
Posisi awal gerakan ini berdiri tegak dengan pandangan lurus kedepan, kedua kaki dibuka lebar selebar bahu, tangan diletakkan di pinggang. Hitungan 1 sampai 2 kepala menengok ke kanan, hitungan 3 sampai 4 kepala kembali menghadap ke depan, hitungan 5 sampai 6 kepala memengok ke kiri, hitungan 7 sampai 8 kepala menghadap kembali ke depan. Gerakan ini diulang 2-8 kali secara bertahap.



Gambar 2.1 Gerakan Menengok pada Senam Hamil
Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

b) Gerakan mendekatkan kepala ke bahu

Posisi awal gerakan ini berdiri tegak dengan pandangan lurus kerah depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan diletakkan di pinggang. hitungan 3 sampai 4 kepala didekatkan ke bahu kanan, hitungan 5 sampai 6 kepala didekatkan ke bahu kiri. Hitungan 7 sampai 8 kepala kembali tegak. Ulangi gerakan ini 2 sampai 8 kali bertahap.



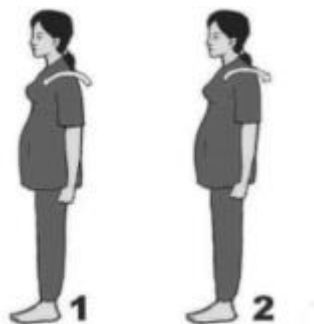
Gambar 2.2 Gerakan Mendekatkan Kepala ke Bahu pada Senam Hamil
Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

c) Memutar bahu kedepan

Posisi awal gerakan ini berdiri tegak dengan pandangan lurus kedepan, kedua kaki dibuka selebar bahu, posisi tangan lurus ke bawah. Gerakkan bahu memutar kedepan pada hitungan 1-8 sebanyak 4 kali. Gerakan ini di ulangi bertahap 2-8 kali.

d) Memutar bahu kebelakang

Posisi awal gerakan ini berdiri tegak dengan pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, posisi tangan lurus ke bawah. Gerakkan bahu memutar ke belakang pada hitungan 1-8 sebanyak 4 kali. Gerakan ini diulang secara bertahap 2-8 kali.

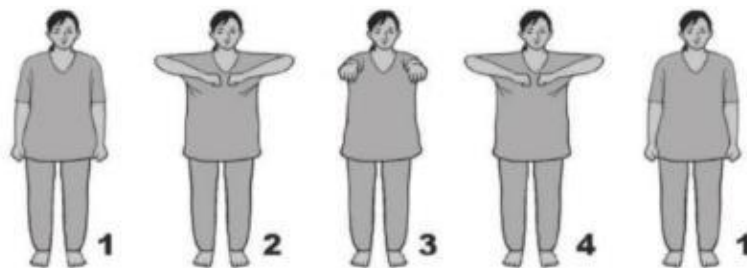


Gambar 2.3 Gerakan Memutar Bahu pada Senam Hamil
Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

2) Gerakan Peregangan dan pendinginan

a) Mendorong ke depan

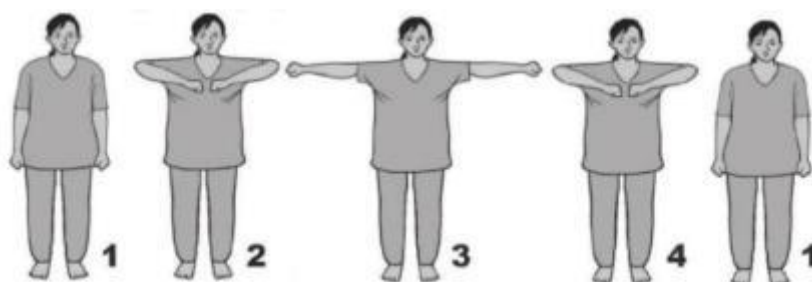
Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke arah depan dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, mengepalkan kedua tangan didepan dada dan kedua siku diangkat setinggi bahu. Hitungan 1 sampai 2 dorong lurus kedua lengan dan tangan kedepan. Hitungan 3 sampai 4 tarik kedua lengan dan tangan ke dada. Ulangi gerakan ini secara bertahap 2-8 kali.



Gambar 2.4 Gerakan Mendorong ke depan pada Senam Hamil
Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

b) Mendorong ke samping

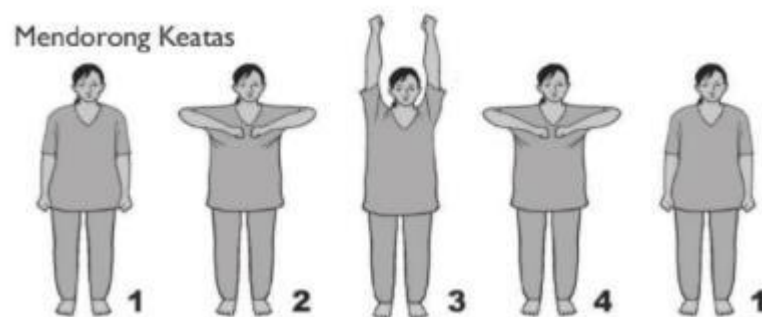
Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke arah depan dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, mengepalkan kedua tangan di depan dada dan kedua siku diangkat setinggi bahu. Hitungan 1-2 mendorong lurus kedua lengan dan tangan kesamping, hitungan 3-4 tarik kedua lengan dan tangan ke dada. Ulangi secara bertahap gerakan ini 2-8 kali.



Gambar 2.5 Gerakan Mendorong Ke Belakang pada Senam Hamil
Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

c) Mendorong ke atas

Posisi awal berdiri tegak dengan pandangan lurus ke arah depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, mengepalkan kedua tangan didepan dada dan kedua siku diangkat setinggi bahu. Hitungan 1-2 mendorong lurus kedua lengan dan tangan ke atas, kemudian hitungan 3-4 tarik kedua lengan dan tangan ke dada. Ulangi secara bertahap gerakan ini 2-8 kali.



Gambar 2.6 Gerakan Mendorong Ke Atas pada Senam Hamil
Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

3) Senam untuk pinggang dan lutut

a) Latihan fisik untuk kaki

Gerakan ini dilakukan dengan posisi duduk di lantai dengan posisi kedua kaki lurus ke depan, tubuh bersandar pada dinding, punggung tegak lurus. Tarik jari kaki ke arah tubuh perlahan-lahan kemudian lipat kedepan. Gerakan ini diulang sebanyak 10 kali. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh perlahan-lahan kemudian dorong kearah depan. Gerakan ini diulang sebanyak 10 kali.



Gambar 2.7 Gerakan Latihan Fisik Untuk Kaki pada Senam Hamil
Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

b) Senam untuk pinggang (posisi terlentang)

Gerakan ini dilakukan dengan posisi tidur terlentang, lutut ditekuk tidak terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah berada di samping badan, perlahan angkat pinggang ke atas, ulangi gerakan ini 10 kali.



Gambar 2.8 Gerakan Senam Untuk Pinggang (Posisi Terlentang)

Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

c) Senam untuk pinggang (posisi merangkak)

Gerakan ini dilakukan dengan posisi merangkak. Tarik nafas sambil mengangkat perut dan punggung ke atas, wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran, perlahan lahan angkat wajah dan hembuskan nafas sambil turunkan punggung perlahan. Gerakan ini diulang sebanyak 10 kali.



Gambar 2.9 Gerakan Senam Untuk Pinggang (Posisi Merangkak)

Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

d) Latihan fisik dengan duduk bersila

Posisi duduk bersila di lantai. Letakkan kedua tangan diatas lutut. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan. Lakukan gerakan pengulangan 10 kali. Lakukan senam duduk bersila selam 10 menit, sebanyak 3 kali sehari.



Gambar 2.10 Latihan Fisik Dengan Duduk Bersila
Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

e) Senam dengan menggunakan kedua lutut

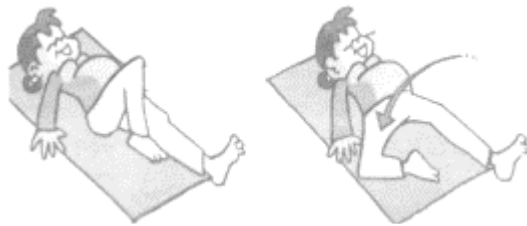
Posisi terlentang. Kedua lutut ditekuk dan saling menempel. Kedua tumit di rapatkan. Kaki kiri dan kanan saling menempel. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan dan bersama-sama. Menggerakkan lutut ke arah kanan. Lutut kiri ke arah kiri. Lakukan gerakan pengulangan 10 kali.



Gambar 2.11 Senam dengan dua lutut
Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

f) Senam dengan satu lutut

Posisi tidur terlentang. Tekuk lutut kekanan. Gerakkan lutut ke kanan perlahan ke arah kanan (luar). Lakukan gerakan pengulangan 10 kali dan lakukan gerakan yang sama untuk lutut kiri.



Gambar 2.12 Senam dengan satu lutut
Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

4) Latihan untuk Pernafasan

Latihan ini terdiri dari 4 gerakan, yaitu pernafasan perut, pernafasan dada, pernafasan iga dan pernafasan *panting*.

a) Pernafasan perut

Posisi tidur terlentang dengan satu bantal. Menekuk kedua lutut dan buka kurang lebih selebar 20 cm. Meletakkan kedua telapak tangan diatas perut. Keluarkan nafas dari mulut, hembuskan secara perlahan hingga menekan perut ke dalam dan perut kembali mengempis. Selanjutnya tarik nafas dengan menutup hidung. Berkonsentrasilah pada bagian perut, bukan dada. Lakukan gerakan tersebut sebanyak enam kali pada malam hari. Gerakan ini bertujuan untuk melemaskan otot dinding perut.

b) Pernafasan dada

Posisi awal ini dapat dilakukan dengan terlentang di atas kasur atau matras. Kedua tangan diletakkan diatas dada. Tarik nafas dari mulut hingga dada mengembang dan lakukan gerakan mendorong ke atas menggunakan tangan. Hembuskan nafas perlahan dari mulut sampai tangan akan menekan dada. Lakukan gerakan ini sebanyak enam kali setiap pagi dan malam hari sebelum tidur. Gerakan ini bertujuan untuk mengurangi nyeri saat proses persalinan.

c) Pernafasan iga

Posisi awal gerakan ini dengan tidur terlentang. Menekuk kedua lutut dan buka selebar 20 cm. Menekuk kedua telapak tangan dan meletakkannya di daerah iga atau tulang rusuk depan. Hembuskan nafas dari mulut. Bernafaslah seperti pada pernafasan perut sementara telapak tangan mengempal melakukan dorongan ke iga ke arah dalam. Saat menarik nafas dari hidung dengan posisi mulut tertutup, iga akan mengembang dan tangan terdorong ke atas. Lakukan gerakan ini sebanyak enam kali setiap pagi dan malam hari sebelum tidur. Gerakan ini bertujuan untuk mendapatkan oksigen sebanyak mungkin yang berguna untuk memenuhi kebutuhan janin dan ibu.

d) Pernafasan *panting* (pendek dan cepat)

Posisi tubuh pada pernafasn ini mirip dengan pernafasan dada. Bernafas dengan pendek dan cepat. Lakukan gerakan ini sebanyak enam kali pagi dan malam hari sebelum tidur. Gerakan ini bertujuan menghilangkan kelelahan setelah mengejan. Tujuannya agar ibu dapat beristirahat dan menghindari jahitan robek dan bengkak pada jalan lahir (Kemenkes RI, 2020).

5) Latihan Khusus

a) Latihan Otot Pinggang (*Pelvic Tilting Laterally*)

Posisi berdiri tegak, lengan lurus disamping badan dan tangan membuka ke samping. Hitungan 1-2 menggerakkan panggul kanan keatas dengan posisi tungkai tetap lurus sehingga telapak kaki kanan lebih tinggi dari telapak kaki kiri, kemudian kembali ke posisi semula. Hitungan 3-4 lakukan gerakan yang sama untuk panggul kiri. Ulangi gerakan ini 8 kali hitungan.

b) Latihan otot perut, otot dasar panggul, otot punggung dan penguluran paha

Posisi ibu berdiri dengan tungkai dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, kemudian letakkan tangan memegang tulang panggul (SIAS) dengan jari-jari di sisi depan dan ibu jari di sisi belakang. Gerakkan panggul ke depan dan ke belakang dengan hitungan 1-2 dan seterusnya. Ulangi gerakan ini 8 hitungan (Kemenkes RI, 2020).

2.2.11 Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung

Saat hamil, berat badan wanita bertambah, hal ini menyebabkan mudah lelah dan ia mungkin mengambil postur tubuh yang kurang baik. Kadang terdapat juga ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligamen, gangguan kurva spinalis, dan meregangnya otot abdomen. Semua hal ini serta beberapa faktor lainnya dapat menyebabkan nyeri punggung. Untuk meredakan nyeri punggung pada ibu hamil, dapat diberikan latihan senam hamil yaitu dengan gerakan mengangkat panggul (*tilting*). Mengangkat panggul merupakan latihan yang berguna untuk meredakan nyeri dan kekakuan punggung, serta memfasilitasi postur tubuh yang baik. Melakukan gerakan mengangkat panggul dapat membantu memulihkan nyeri punggung. Latihan senam hamil terutama pada gerakan mengangkat panggul yang dilakukan dengan benar dan teratur menyebabkan punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung bawah menjadi berkurang. Gerakan ini juga dapat mengembangkan otot-otot punggung sehingga otot pada punggung menjadi lentur dan tekanan pada punggung juga akan menjadi mereda sehingga nyeri pada punggung akan berkurang. Latihan senam hamil pada gerakan mengangkat panggul (*tilting*) juga dapat dilakukan lebih berirama untuk membantu meredakan adanya ketegangan dan sakit punggung bila keluhan ini

dirasakan. Bila telah mahir melakukan posisi ini, senam ini dapat digunakan dengan berbagai posisi, misalnya duduk, duduk pada kursi dengan arah terbalik, miring, berdiri, merangkak dengan sokongan dan merangkak penuh. Selain itu senam hamil juga dapat memperbaiki postur tubuh yang di sebabkan kesalahan postur tubuh pada ibu hamil dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti pada saat menyiapkan makanan, nyetrika dan mengangkat benda yang berat. Jika terjadi kesalahan postur tubuh akan menyebabkan pergeseran pada tulang punggung bawah sehingga terjadi nyeri punggung bawah (Brayshaw, 2020).

Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting dari otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis. Harus diingat bahwa tegangan yang berlebihan pada pelvis dan melemahnya otot abdomen inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Untuk itu perlu dilakukan latihan ini untuk mempertahankan tonus otot abdomen yang baik (Fraser, 2020).

2.3 Konsep Dasar Nyeri Punggung

2.3.1 Pengertian

Nyeri adalah pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan kerusakan jaringan yang aktual atau potensial (Smeltzer, 2018). Menurut *The International Association for the Study of Pain (IASP)*, nyeri adalah suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan

kerusakan jaringan yang aktual atau potensial atau yang dirasakan dalam kejadian-kejadian dimana terjadi kerusakan jaringan (Wahyudi & Wahid, 2020).

Nyeri punggung bagian bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkatkan insensitasnya sering pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya (Varney, 2017).

2.3.2 Waktu Terjadinya Nyeri Punggung

Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa kehamilan hingga periode pascanatal. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung terjadi akibat kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain (Brayshaw, 2020).

2.3.3 Lokasi Terjadinya Nyeri Punggung

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area *lumbosakral*. Nyeri punggung ini biasanya akan meningkat intensitasnya sering pertambahan usia kehamilan karena bayi terletak pada tulang panggul yang cukup kuat dan dapat menahan beban berat, namun ketika bayi tumbuh, berat bayi menekan kedepan, melewati tulang pelvis. Jika hal ini terjadi, gaya tarik bumi (*gravitasi*) akan menarik berat kedepan bawah, menekan otot punggung bagian bawah terasa nyeri (Varney, 2017).

2.3.4 Penyebab Nyeri Punggung

- 1) Perubahan pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan yaitu terjadinya perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara menyolok. Pada wanita hamil pusat gravitasi bergeser ke depan. Payudara yang besar dan posisi bahu yang bungkuk saat berdiri akan semakin membuat kurva punggung dan lumbar menonjol. Perubahan-perubahan yang terkait sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman pada muskuloskeletal (Bobak et al., 2018).
- 2) Penambahan berat badan; Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut. Akibat adalah nyeri punggung yang biasanya berasal dari sakroiliaka atau lumbar, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan (Bobak et al., 2018).
- 3) Usia kehamilan; Seiring bertambahnya usia kehamilan, postur wanita berubah untuk mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik kebelakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol, dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang ke arah dalam menjadi berlebihan. Relaksasi sendi sakroiliaka, yang mengiringi perubahan postur, menyebabkan peningkatan nyeri punggung setelah ketegangan yang berlebihan, kelelahan, postur membungkuk atau mengangkat sesuatu, jika tidak segera diatasi

rasa nyeri dapat mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari – hari misalnya tidur, nafsu makan, konsentrasi, interaksi dengan orang lain, bekerja, keterbatasan gerak fisik dan aktivitas-aktivitas santai. Nyeri punggung saat ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk (Bergström et al., 2018).

- 4) Pengaruh hormon relaksin terhadap *ligament*; Kadar relaksin awal yang tinggi juga dapat menyebabkan nyeri punggung. Keadaan ini dapat menjelaskan mengapa beberapa wanita mengalami nyeri punggung dan pelvis yang terjadi pada trimester pertama (Brayshaw, 2020).
- 5) Riwayat nyeri punggung terdahulu; Setiap individu belajar dari pengalaman nyeri. Pengalaman nyeri sebelumnya tidak selalu berarti bahwa individu tersebut akan menerima nyeri dengan lebih mudah pada masa yang akan datang. Apabila individu sejak lama sering mengalami serangkaian episode nyeri yang berat, maka ansietas atau bahkan rasa takut dapat muncul. Sebaliknya, apabila individu mengalami nyeri, dengan jenis yang sama dan berulang-ulang, tetapi kemudian nyeri tersebut berhasil dihilangkan, maka akan lebih mudah bagi individu tersebut untuk menginterpretasikan sensasi nyeri. Faktor yang mempengaruhi nyeri pinggang selama kehamilan adalah tingginya angka pengalaman nyeri pada kehamilan sebelumnya dan diiringi dengan ansietas selama kehamilan (Brayshaw, 2020).
- 6) Paritas; Wanita *grandemultipara* yang tidak pernah melakukan latihan tiap kali selesai melahirkan cenderung mengalami kelemahan otot abdomen. Sedangkan wanita *primigravida* biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Dengan demikian,

keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat seiring jumlah paritas (Varney, 2017).

- 7) Body Mekanik; Mekanika tubuh merupakan suatu usaha mengkoordinasikan sistem muskuloskeletal dan sistem saraf dalam mempertahankan keseimbangan, postur, dan kesejajaran tubuh selama mengangkat, membungkuk, bergerak, dan melakukan aktivitas sehari-hari. Penggunaan mekanika tubuh yang tepat akan memfasilitasi pergerakan tubuh, yang memungkinkan mobilisasi fisik tanpa terjadi ketegangan otot dan penggunaan energi otot yang berlebihan. Oleh karena itu, penggunaan mekanika tubuh yang tepat dapat mengurangi cedera muskuloskeletal, sebaliknya penggunaan mekanika tubuh yang tidak tepat akan meningkatkan risiko cedera muskuloskeletal termasuk daerah vertebra yang akan menyebabkan nyeri punggung atau nyeri tulang belakang (Varney, 2017).
- 8) Mobilitas sendi; Terdapat peningkatan mobilitas sendi sakroiliaka, sakrokoksigeal, dan sendi di pubis selama kehamilan, kemungkinan akibat perubahan hormonal. Mobilitas tersebut mungkin menyebabkan perubahan postur ibu, dan selanjutnya mengakibatkan rasa tidak nyaman di punggung bagian bawah, terutama pada akhir kehamilan (Fraser, 2020).

2.3.5 Diagnosa Banding

Terdapat beberapa diagnosa banding dari nyeri punggung saat kehamilan, antara lain : 1) Perubahan *muskulokeletal* normal pada kehamilan, 2) Kelahiran *preterm*, 3) Infeksi saluran kemih, 4) Regangan otot atau memar sekunder akibat trauma, termasuk kekerasan fisik (Brayshaw, 2020).

2.3.6 Penatalaksanaan Nyeri Punggung

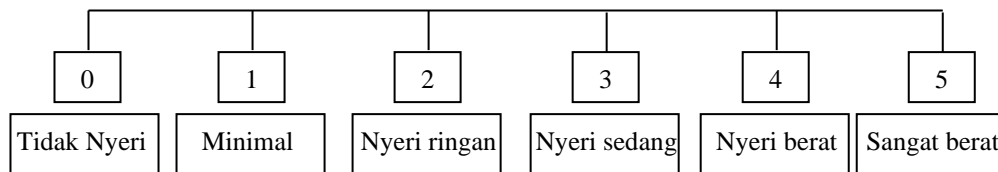
- 1) Senam hamil: Yang terdiri dari beberapa gerakan yaitu: (1) Latihan trasversus, latihan ini melatih tonus otot abdomen trasversal bagian dalam yang merupakan penolong postural utama dari tulang belakang, tidak hanya itu, latihan ini juga membantu mencegah nyeri punggung dimasa yang akan datang, (2) Mengadahkan pelvis, latihan dasar pelvis selama kehamilan tegangan yang sangat besar terjadi pada dasar pelvis yang disebabkan oleh pengaruh hormonal pada pasia dasar pelvis, berat janin yang sedang berkembang, dan perubahan postur pelvis. Oleh karena itu latihan dasar prlvis perlu diajarkan kepada ibu pada masa antenatal untuk mempertahankan tonus otot sehingga dapat tetap berfungsi dengan baik (Brayshaw, 2020).
- 2) Kompres hangat yaitu kompres yang dapat membantu pembuluh darah *vasodilatasi* sehingga dapat memperlancar aliran darah. Kompres panas dapat diaplikasikan pada perut, punggung bagian bawah, lipatan paha, atau perineum dapat sangat menenangkan (Brayshaw, 2020).
- 3) Kompres dingin yaitu dapat memberikan kelegaan, Contoh: mencakup kantung berisi es, lap muka yang diinginkan, sarung tangan yang diisi potongan es, kantung berisi kacang yang dibekukan, pin plastic berlubang yang diisi dengan es, kompres dingin instan atau gel beku seperti camper ice, atau kompres dingin yang digunakan untuk mengatasi cedera pada atlet. Kompres dingin dapat untuk memperlambat aliran implus nyeri, dan kompres dingin ini dilakukan dalam waktu 15-20 menit dengan suhu maksimum 15° C, dan dapat diaplikasikan pada punggung bagian bawah. Kompres dingin yang berlebihan (suhu dan waktu) dan *vasokonstriksi* dapat

mengakibatkan tekanan darah klien meningkat, karena darah dialirkan dari sirkulasi kutaneus ke pembuluh darah internal (Brayshaw, 2020).

- 4) Mengatur *body mechanic*, meliputi: (1) Duduk, ibu hamil harus memilih kursi yang nyaman yang menopang paha dan punggung, (2) Berdiri, postur harus setegak mungkin dengan abdomen dan bokong dikontraksikan, ibu mencoba membayangkan sedang ditarik dari atas dan belakang kepala, (3) Berbaring, berbaring terlentang tidak dianjurkan karena dapat mengakibatkan hipotensi akibat tertekannya vena kava inferior oleh uterus, (4) Aktifitas rumah tangga, aktifitas tersebut dilakukan diatas permukaan yang ketinggiannya sesuai, sehingga tidak perlu membungkuk atau dapat menghindari nyeri, (5) Aktivitas, jika pekerjaan ibu mengharuskannya berdiri, ia harus memastikan bahwa ia duduk secara teratur untuk beristirahat, melatih kaki dan tungkai kapan saja, (6) Mengangkat objek berat, sebisa mungkin hal ini harus dihindari selama kehamilan (Fraser, 2020).
- 5) Menggunakan sepatu bertumit rendah karena sepatu bertumit tinggi tidak stabil dan dapat memperberat masalah pada pusat *gravitasi* dan *lordosis* (Fraser, 2020).
- 6) Pijatan atau usapan pada punggung, yang dapat dilakukan pada waktu tidur atau istirahat, gunakan bantal dibawah punggung untuk meluruskan punggung agar dapat meringankan tarikan dan regangan (Fraser, 2020).

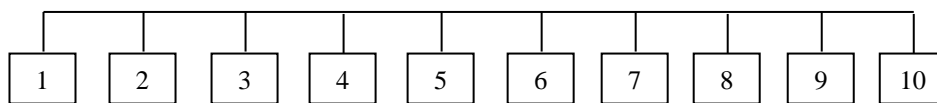
2.3.7 Pengukuran Nyeri

- 1) Skala deskriptif. Skala pendeskripsi verbal (*Verbal Descriptor Scale, VDS*) merupakan sebuah garis yang terdiri dari tiga sampai lima kata pendeskripsian yang tersusun dengan jarak yang sama di sepanjang garis. Pendeskripsi ini dirangking dari “tidak terasa nyeri” sampai “nyeri yang tidak tertahankan”.



Gambar 2.13 Skala pendeskripsi verbal (*Verbal Descriptor Scale, VDS*)
Sumber: (Wahyudi & Wahid, 2020)

- 2) Skala Penilaian Numerik



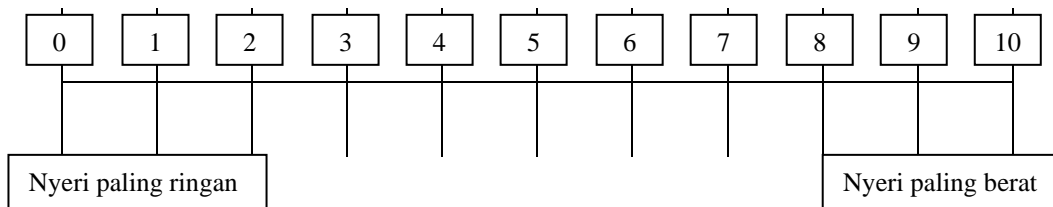
Gambar 2.14 Skala Numerik
Sumber: (Wahyudi & Wahid, 2020)

Keterangan :

- 1-3 : Nyeri ringan (bisa ditoleransi dengan baik/tidak mengganggu aktivitas)
 4-6 : Nyeri sedang (mengganggu aktivitas fisik)
 7-9 : Nyeri berat (tidak mampu melakukan aktivitas secara mandiri)
 10 : Nyeri sangat berat (malignan/nyeri sangat hebat dan tidak berkurang dengan terapi/obat-obatan pereda nyeri dan tidak dapat melakukan aktivitas) (Wahyudi & Wahid, 2020).

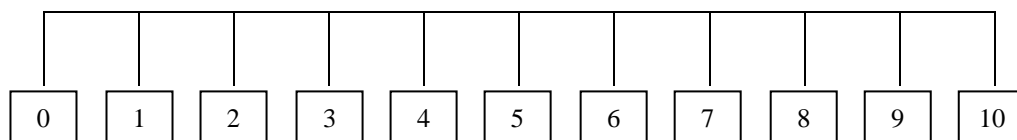
3) Skala analog visual

Visual/Verbal Analog Scale (VAS) merupakan pengukuran derajat nyeri dengan cara menunjuk satu titik pada garis skala nyeri (0-10 cm). satu ujung menunjukkan tidak nyeri dan ujung lain menunjukkan nyeri hebat, panjang garis mulai dari titik tidak nyeri sampai titik yang ditunjuk menunjukkan besarnya nyeri. Besarnya dalam satuan millimeter, misalnya 10-20-30 mm. Skala ini memberikan kebebasan penuh pada pasien untuk mengidentifikasi keparahan nyeri.



Gambar 2.15 *Visual/Verbal Analog Scale (VAS)*
Sumber : (Wahyudi & Wahid, 2020)

4) Skala Nyeri 0-10 *Comparative Pain Scale*



Gambar 2.16 *Comparative Pain Scale*
Sumber: (Wahyudi & Wahid, 2020)

Keterangan:

- 0 : Tidak ada rasa nyeri (merasa normal)
- 1 : Nyeri hampir tidak terasa (nyeri sangat ringan). Sebagian besar tidak pernah berpikir tentang rasa sakit, seperti gigitan nyamuk.
- 2 : Tidak menyenangkan. Nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit.
- 3 : Bisa ditoleransi. Nyeri sangat terasa, seperti suntikan oleh dokter.

- 4 : Menyedihkan. Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah.
- 5 : Sangat menyedihkan. Kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti kaki terkilir.
- 6 : Intens. Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampak mempengaruhi sebagian indra, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu.
- 7 : Sangat intens. Sama seperti skala 6 (kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat). Rasa sakit benar-benar mendominasi indra, tidak mampu berkomunikasi dengan baik dan tidak mampu melakukan perawatan diri.
- 8 : Benar-benar mengerikan. Nyeri sangat kuat dan sangat mengganggu sampai sering mengalami perubahan perilaku jika nyeri terjadi.
- 9 : Menyiksa tak tertahankan. Nyeri sangat kuat, tidak bisa ditoleransi dengan terapi.
- 10 : Nyeri tak terbayangkan dan tak dapat diungkapkan. Nyeri sangat berat sampai tidak sadarkan diri.

Dikelompokkan menjadi:

| Skala nyeri | Grade | Interpretasi |
|-------------|--------------|----------------------------------------------------|
| 1-3 | Nyeri ringan | Nyeri yang bisa ditahan, aktivitas tidak terganggu |
| 4-6 | Nyeri sedang | Mengganggu aktivitas fisik |
| 7-10 | Nyeri berat | Tidak dapat melakukan aktivitas secara mandiri |

Sumber: (Wahyudi & Wahid, 2020)

5) Skala nyeri dengan “Observasi Perilaku”

Tabel 2.1 Skala nyeri dengan “Observasi Perilaku”

| Kategori | Skor perilaku | | |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| | 0 | 1 | 2 |
| Muka | Tidak ada ekspresi atau senyuman tertentu, tidak mencari perhatian | Wajah menyeringai, dahi berkerut, menyendiri | Sering dahi tidak konstan, rahang menegang, dagu gemetar, |
| Kaki | Tidak ada posisi atau rileks | Gelisah, resah dan menegang, | Menendang atau kaki disiapkan, |
| Aktivitas | Berbaring, posisi normal, mudah bergerak | Menggeliat, menaikkan punggung dan maju, menegang | Menekuk, kaku atau menghentak, |
| Menangis | Tidak menangis (saat bangun maupun saat tidur) | Merintih tau merengek, kadang-kadang mengeluh | Menangis keras, berpekik atau sedu sedan, sering mengeluh |
| Hiburan | Tampak rileks | Kadang-kadang hati tentang dengan sentuhan, memeluk, berbicara untuk mengalihkan perhatian | Kesulitan untuk menghibur atau tidak nyaman |
| Total skor 0-10 | | | |

Sumber: (Wahyudi & Wahid, 2020)

2.4 Konsep Hubungan Frekuensi Latihan Senam Hamil Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Maryunani & Sukaryati, 2018). Senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung karena terdiri dari tiga gerakan yaitu pernafasan, peregangan otot atau gerakan inti dan relaksasi yang bermanfaat untuk melatih kelenturan otot dasar panggul, mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan memperlancar sirkulasi darah. Gerakan relaskasi pada senam hamil mampu merangsang pengeluaran hormon endorfin didalam tubuh, dimana fungsi endorfin yaitu

sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu 28-30 minggu kehamilan (Suryani & Handayani, 2018).

Senam hamil terdiri dari gerakan penguatan otot transversus abdominis. Ketika *musculus transverses abdominis* berkontraksi, semua otot abdomen akan ikut berkontraksi karena mempunyai tempat sambungan bersama (*linea alba*), penegasan ini menjelaskan bahwa keempat dinding abdomen memiliki inersio yang sama sehingga akan memberikan penekanan organ viscera dan akan memberikan stabilitas vertebra lumbalis. Musculus transverses merupakan otot terpenting dalam kaitannya dengan kehamilan dan pencegahan masalah punggung karena berperan dalam stabilitas pelvis, yang merupakan hal utama dalam mempertahankan postur tubuh yang benar (Intarti & Puspitasari, 2017).

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-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 keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat Gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting dari otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis

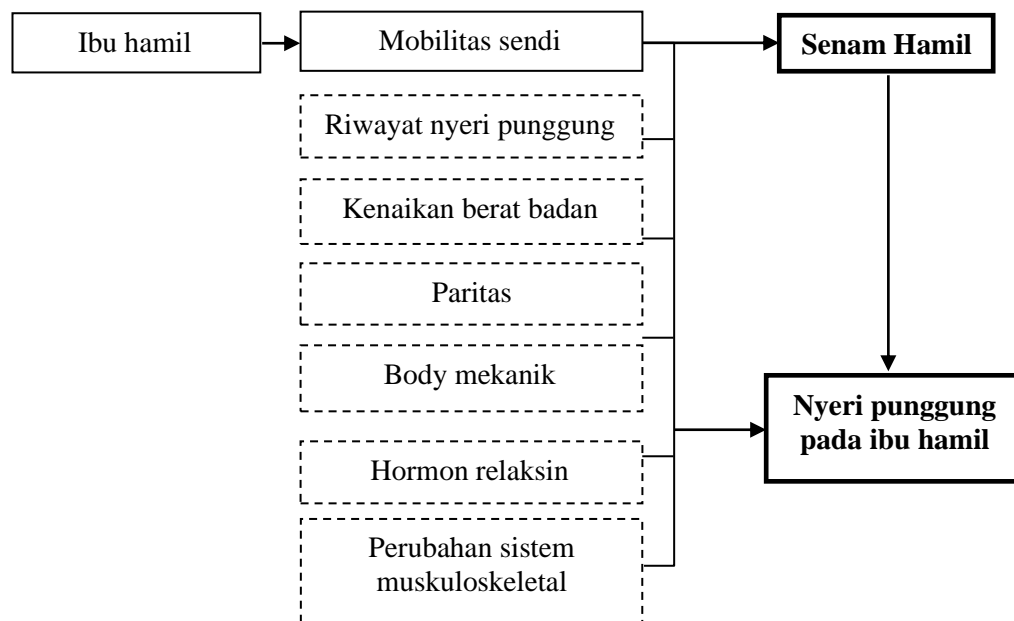
menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis. Harus diingat bahwa tegangan yang berlebihan pada pelvis dan melemahnya otot abdomen inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Untuk itu perlu dilakukan latihan ini untuk mempertahankan tonus otot abdomen yang baik. Selain itu pada saat melakukan senam hamil tubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak. Endorfin dikenal sebagai zat yang memiliki prinsip kerja seperti morfin yang berfungsi untuk memberikan ketenangan, mengatasi stress pada saat hamil dan mampu untuk mengurangi nyeri seperti nyeri pada daerah punggung (Fraser, 2020).

BAB 3

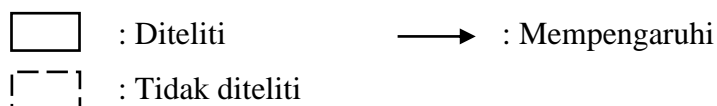
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah sebuah kerangka yang didalamnya menjelaskan konsep yang terdapat pada asumsi teoritis, yang kemudian digunakan untuk mengistilahkan unsur yang terdapat dalam objek yang akan diteliti serta menunjukkan adanya hubungan antara konsep tersebut (Hardani et al., 2020).



Keterangan :



Gambar 3.1 Kerangka konseptual hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022

Penjelasan Kerangka Konseptual:

Nyeri punggung merupakan salah satu masalah yang paling sering diderita oleh ibu hamil. Nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh usia kehamilan, mobilitas sendi, riwayat nyeri punggung, kenaikan berat badan, paritas, body mekanik, hormon relaksin, dan perubahan sistem muskulokeletal. Salah satu penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan latihan senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan dengan gerakan yang dapat memperbaiki mobilitas sendi sehingga mengurangi nyeri punggung.

3.2 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang didasarkan atas teori yang relevan (Sugiyono, 2018).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H₁: Ada hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2018).

4.2 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan (Nursalam, 2018).

Rancangan yang digunakan adalah penelitian analitik korelasional (hubungan) yaitu suatu penelitian yang mengkaji hubungan antar variabel (Nursalam, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022.

4.3 Waktu penelitian Dan Tempat Pengumpulan Data

4.3.1 Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai bulan Juni tahun 2022.

4.3.2 Tempat pengumpulan data

Lokasi penelitian dilakukan di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.

4.4 Populasi, Sampel Dan Sampling

4.4.1 Populasi

Populasi adalah subjek (misalnya manusia; klien) yang memenuhi kriteria yang ditetapkan (Nursalam, 2018).

Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti latihan senam hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro bulan Juni tahun 2022, sebanyak 10 ibu hamil.

4.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2018).

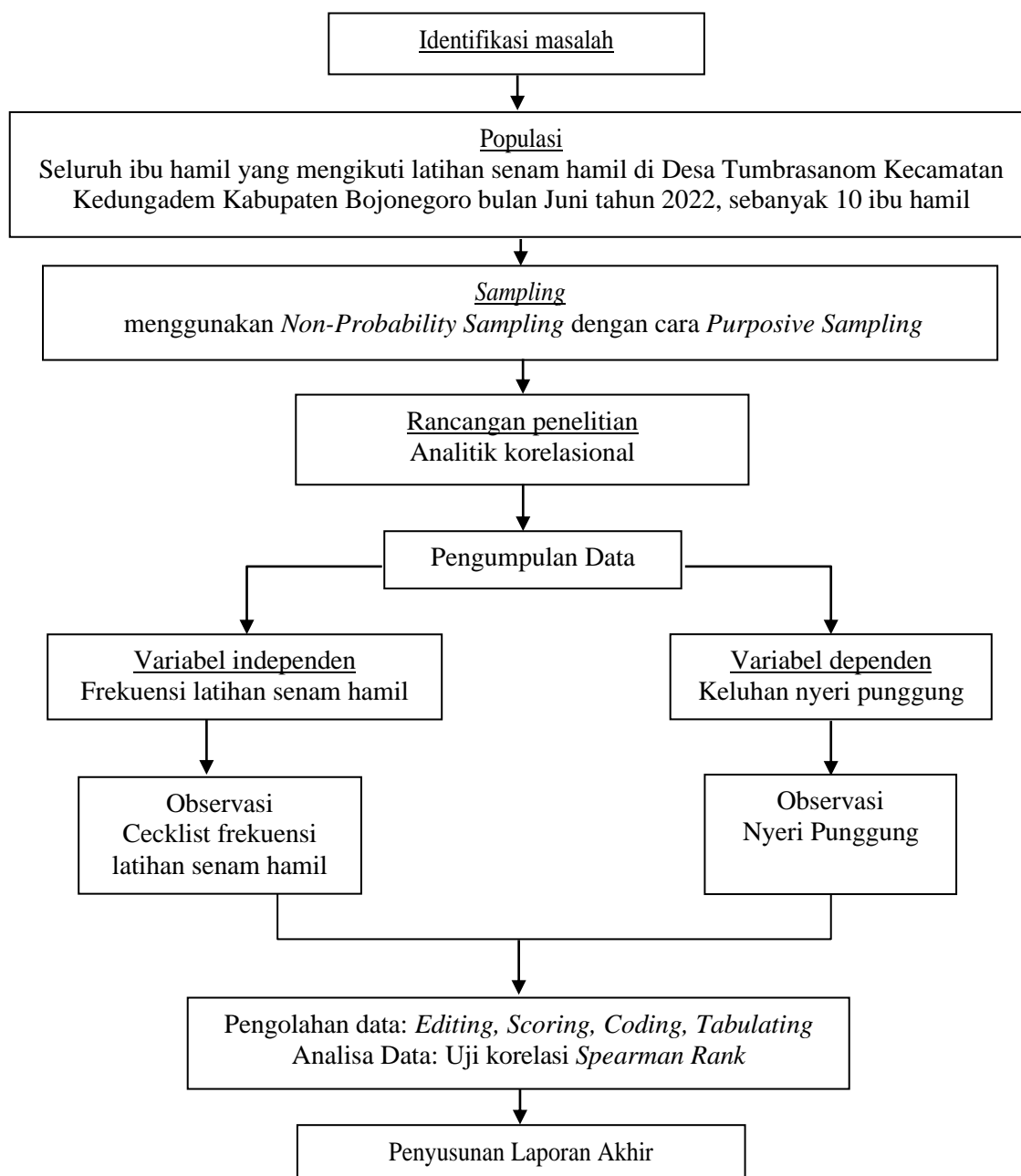
Sampel pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti latihan senam hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro bulan Juni tahun 2022, sebanyak 10 ibu hamil.

4.4.3 Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik sampling merupakan cara-cara yang di tempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2018). Pada penelitian ini sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan tidak memberikan peluang yang sama dari setiap anggota populasi, yang bertujuan tidak untuk generalisasi, yang berbasas pada probabilitas yang tidak sama. Dengan cara *total sampling* yaitu cara pengambilan sampel ini adalah dengan mengambil semua anggota populasi menjadi sampel (Hidayat, 2020a).

4.5 Kerangka Kerja

Kerangka kerja pentahapan (langkah-langkah dalam aktivitas ilmiah) mulai dari pentahapan populasinya sampel dan seterusnya yaitu kegiatan sejak awal penelitian akan dilaksanakan (Nursalam, 2018).



Gambar 4.1 Kerangka kerja hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022

4.6 Identifikasi Variabel

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018). Variabel penelitian ini yaitu:

- 1 Variabel *independent* atau variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent* (terikat) (Sugiyono, 2018). Variabel *independent* penelitian ini yaitu frekuensi latihan senam hamil.
- 2 Variabel *dependent* atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2018). Variabel *dependent* penelitian ini yaitu keluhan nyeri punggung.

4.7 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut (Nursalam, 2018).

Tabel 4.1 Definisi operasional hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022

| Variabel | Definisi operasional | Indikator | Alat ukur | Skala | Kategori |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Variabel independen: Frekuensi latihan senam hamil | Jumlah keikutsertaan latihan senam hamil yang berupa gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilannya | Senam hamil minimal dilakukan 3 kali selama masa kehamilan dan dilakukan 1-3 kali dalam seminggu dengan lama waktu 1 jam sampai 1 jam 30 menit dalam satu kali pertemuan | Lembar Observasi Latihan senam hamil | Nominal | Frekuensi latihan: 1. Kurang, jika frekuensi latihan <3 kali selama kehamilan 2. Ideal, jika frekuensi latihan ≥ 3 kali selama kehamilan |
| Variabel dependen: Keluhan nyeri punggung | Rasa nyeri pada punggung yang dirasakan oleh ibu hamil yang dimanifestasikan dalam angka berdasarkan hasil pengukuran dengan skala nyeri yang diukur segera (sebelum ibu beraktivitas lain). | Skala nyeri dengan <i>Visual/Verbal Analog Scale (VAS)</i> merupakan pengukuran derajat nyeri dengan cara menunjuk satu titik pada garis skala nyeri (0-10 cm). 1. Tidak ada nyeri (0) 2. Nyeri ringan (1-3): nyeri bisa ditoleransi dengan baik/tidak mengganggu aktivitas. 3. Nyeri sedang (4-6): nyeri mengganggu aktivitas fisik. 4. Nyeri berat (7-9): tidak mampu melakukan aktivitas secara mandiri. 5. Nyeri sangat berat (10): malignan/nyeri sangat hebat dan tidak berkurang dengan terapi/obat-obatan pereda nyeri dan tidak dapat melakukan aktivitas. | Lembar Observasi Nyeri punggung | Ordinal | Keluhan nyeri punggung: 1. Tidak ada nyeri, dengan skala 0. 2. Nyeri ringan, dengan skala 1-3. 3. Nyeri sedang, dengan skala 4-6. 4. Nyeri berat, dengan skala 7-9. 5. Nyeri sangat berat, dengan skala 10. |

4.8 Pengumpulan dan analisa data

4.8.1 *Instrument Pengumpulan Data*

Instrument adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode (Arikunto, 2018). Jenis instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah lembar observasi.

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari pelbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan (Sugiyono, 2018).

Observasi dilakukan untuk mengetahui frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. Pada frekuensi latihan senam hamil diobservasi dengan lembar cecklist keikutsertaan latihan senam hamil dan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil diketahui melalui pengukuran intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dengan skala nyeri *Visual/Verbal Analog Scale (VAS)* merupakan pengukuran derajat nyeri dengan cara menunjuk satu titik pada garis skala nyeri (0-10 cm). Sedangkan untuk mengetahui data karakteristik responden (umur, pendidikan, pekerjaan dan jumlah anak) dilakukan dengan menggunakan kuesioner berupa wawancara kepada ibu hamil.

4.8.2 *Pengolahan data*

1) *Editing*

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Langkah ini dilakukan untuk mengantisipasi kesalahan-kesalahan data yang telah dikumpulkan dan untuk memonitor jangan sampai terjadi kekosongan data yang dibutuhkan (Hidayat, 2020a). *Editing* merupakan upaya

untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. *Editing* dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

2) *Scoring*

Scoring adalah pemberian skor dari instrumen penelitian yang digunakan dalam pengambilan data (Hidayat, 2020a). Setelah data terkumpul dari hasil pengambilan data kemudian diberikan skor pada setiap item pada indikator yang telah ditentukan.

3) *Coding*

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori (Hidayat, 2020a). Setiap responden diberi kode sesuai dengan nomor urut.

Pada variabel *independent* (frekuensi latihan senam hamil), yaitu frekuensi latihan senam hamil termasuk dalam kategori kurang diberi kode 1, dan termasuk dalam kategori ideal diberi kode 2. Pada variabel *dependent* (keluhan nyeri punggung) yaitu jika keluhan nyeri punggung meningkat diberi kode 1, keluhan nyeri punggung tetap diberi kode 2 dan jika keluhan nyeri punggung menurun diberi kode 3.

4) *Tabulating*

Tabulating adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel (Hidayat, 2020a).

Dari pengolahan data hasil penelitian yang telah dilaksanakan, data kemudian dimasukkan dalam tabel distribusi yang dikonfirmasi dalam bentuk presentase dan narasi, kemudian diinterpretasikan. Perubahan data kualitatif menjadi presentase

dilakukan dengan membagi frekuensi (f) dengan jumlah seluruh observasi (N) dan dikalikan 100. Secara matematik hal tersebut dapat ditulis dengan rumus berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Prosentase.

f = Nilai yang diperoleh.

N = Frekuensi total atau keseluruhan (Nursalam, 2018).

Kemudian data yang sudah dikelompokkan dan dipresentasikan, dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi kemudian dianalisa:

- (1) 100% = Seluruh
- (2) 76-99% = Hampir Seluruh
- (3) 51-75% = Sebagian besar
- (4) 50% = Sebagian
- (5) 26-49% = Hampir sebagian
- (6) 1-25% = Sebagian kecil
- (7) 0% = Tidak Satupun (Arikunto, 2018).

4.8.3 Prosedur Penelitian

Setelah dinyatakan lulus sidang proposal, peneliti meminta rekomendasi dari Dekan Fakultas Vokasi Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang sebagai pengantar untuk meminta izin kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro. Selanjutnya peneliti mengajukan permohonan ke Instansi tempat penelitian, dalam penelitian ini adalah meminta izin dari Kepala UPTD Puskesmas Kedungadem Bojonegoro.

Selanjutnya peneliti melakukan pendekatan kepada responden untuk mendapatkan persetujuan dengan menggunakan lembar persetujuan menjadi responden penelitian (*informed consent*) dan menandatangani bila bersedia. Setelah mendapatkan persetujuan dari responden, peneliti menjelaskan tentang latar belakang dan tujuan penelitian, alasan mengapa terpilih menjadi responden, tata cara prosedur penelitian, kerahasiaan identitas, hak responden, dan informasi lain terkait dengan prosedur penelitian. Kemudian peneliti melanjutkan untuk melakukan proses pengambilan data penelitian.

4.8.4 Analisa Data

Data yang telah terkumpul tersebut diolah menggunakan piranti lunak komputer yaitu SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25. Selanjutnya dilakukan analisa data deskriptif yaitu menggambarkan variabel dalam bentuk distribusi frekuensi, prosentase dan tabulasi silang antar dua variabel.

Metode analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil dilakukan dengan analisis statistik uji korelasi *Spearman Rank*. Alasan pemilihan uji korelasi *Spearman Rank* yaitu: karena tujuan penelitian untuk mencari korelasi (hubungan) antar variabel dan dengan skala ukur variabel adalah skala ordinal (Nursalam, 2018).

Dari uji korelasi *Spearman Rank* akan diperoleh nilai signifikan (ρ) yaitu nilai yang menyatakan besarnya peluang hasil penelitian (probabilitas) dengan batas kesalahan atau nilai alpha ($\alpha=0,05$). Kesimpulan hasilnya diinterpretasikan dengan membandingkan nilai ρ dan nilai alpha ($\alpha=0,05$). Jika signifikan (ρ) di bawah atau sama dengan 0,05 maka

H_1 diterima dan H_0 ditolak, dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara variabel *independent* terhadap variabel *dependent* yang diteliti tersebut (Sugiyono, 2017).

4.9 Etika Penelitian

Masalah etika penelitian merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian kebidanan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan (Hidayat, 2020a). Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain adalah:

1) *Ethical Clearance*

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang memberikan *ethical clearance* kepada mahasiswa melalui komisi etik. Seluruh subjek penelitian diminta persetujuannya untuk diikutsertakan dalam penelitian dalam bentuk *informed consent* tertulis. Sebelum memberikan persetujuan calon subjek penelitian diberikan penjelasan tentang tujuan, manfaat dan prosedur penelitian. Identitas subjek penelitian dirahasiakan dan tidak dipublikasikan tanpa izin dari subjek penelitian. Biaya yang berkaitan dengan penelitian ditanggung oleh peneliti, dan responden subjek penelitian diberikan souvenir berupa *merchandise* sesuai dengan kemampuan peneliti.

2) *Informed Consent* (lembar persetujuan). *Informed consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Beberapa informasi yang harus ada dalam *informed consent* tersebut antara lain partisipasi pasien, tujuan dilakukan tindakan, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur

pelaksanaan, potensial masalah yang akan terjadi diantisipasi oleh dokter penanggungjawab, manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah dihubungi dan lain-lain.

- 3) *Anonymity* (Tanpa nama) merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data untuk hasil penelitian yang akan disajikan.
- 4) *Confidentiality* (kerahasiaan) merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok dan tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Gambaran lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro. Desa Tumbrasanom terletak di wilayah Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Provinsi Jawa Timur. Luas wilayah desa ini adalah 468.600 Hektar yang didalamnya terdapat 6 RW dan 18 RT serta terdapat tiga dusun yakni Templek Gempol, Ringinanom dan Tumbras. Batas desa Tumbrasanom pada bagian Utara berbatasan dengan Desa Kedungadem, Sebelah Timur berbatasan dengan Desa Kendung, kemudian sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Dayu Kidul, dan terakhir sebelah Barat berbatasan dengan Desa Duwel.

Jumlah penduduk Desa Tumbrasanom yaitu 2.577 jiwa (laki-laki 1.323 jiwa dan perempuan 1.254 jiwa), jumlah penduduk laki-laki lebih banyak dari penduduk perempuan, dimana selisihnya adalah 69 orang.

Jumlah tenaga kesehatan di Desa Tumbrasanom yaitu sebanyak 1 orang perawat, 3 orang bidan, dan 18 orang kader kesehatan.

Jumlah sarana dan prasarana kesehatan di Desa Tumbrasanom yaitu 1 Ponkesdes dan 3 posyandu.

5.1.2 Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Karakteristik responden berdasarkan umur yang dibedakan menjadi 3 kelompok dapat dilihat pada tabel 5.1

Tabel 5.1 Distribusi umur responden di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022

| No | Umur | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-------------|-----------|----------------|
| 1. | 21-25 tahun | 4 | 40 |
| 2. | 26-30 tahun | 3 | 30 |
| 3. | 31-35 tahun | 3 | 30 |
| Jumlah | | 10 | 100 |

Sumber : *Data primer tahun 2022*

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa dari 10 responden, hampir sebagian berusia 21-35 tahun yaitu sebanyak 4 responden (40%).

2. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan dibedakan menjadi 3 kelompok dapat dilihat pada tabel 5.2

Tabel 5.2 Distribusi pendidikan pada responden di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022

| No | Pendidikan | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|------------|-----------|----------------|
| 1. | SMP | 2 | 20 |
| 2. | SMA | 5 | 50 |
| 3. | Sarjana | 3 | 30 |
| Jumlah | | 10 | 100 |

Sumber : *Data primer tahun 2022*

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa dari 10 responden, sebagian dengan pendidikan SMA yaitu sebanyak 5 responden (50%).

3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dibedakan menjadi 3 kelompok dapat dilihat pada tabel 5.3

Tabel 5.3 Distribusi pekerjaan pada responden di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022

| No | Pekerjaan | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|--------------------------------|-----------|----------------|
| 1. | Tidak bekerja/Ibu Rumah Tangga | 5 | 50 |
| 2. | Tani | 1 | 10 |
| 3. | Wiraswasta | 4 | 40 |
| Jumlah | | 10 | 100 |

Sumber : Data primer tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa dari 10 responden, sebagian tidak bekerja/ibu rumah tangga yaitu sebanyak 5 responden (50%).

4. Karakteristik responden berdasarkan jumlah anak

Karakteristik responden berdasarkan jumlah anak dibedakan menjadi 3 kelompok dapat dilihat pada tabel 5.4

Tabel 5.4 Distribusi jumlah anak pada responden di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022

| No | Jumlah anak | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-------------|-----------|----------------|
| 1. | Hamil ini | 4 | 40 |
| 2. | 1 | 3 | 30 |
| 3. | 2 | 3 | 30 |
| Jumlah | | 10 | 100 |

Sumber : Data primer tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui bahwa dari 10 responden, hampir sebagian belum memiliki anak (sedang hamil ini) yaitu sebanyak 4 responden (40%).

5.1.3 Data Khusus

1. Frekuensi latihan senam hamil

Berdasarkan frekuensi latihan senam hamil dibedakan menjadi 2 kelompok, dapat dilihat pada tabel 5.5

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi latihan senam hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022

| No | Frekuensi latihan senam hamil | Frekuensi | Prosentase (%) |
|---------------|-------------------------------|-----------|----------------|
| 1. | Kurang | 2 | 20 |
| 2. | Ideal | 8 | 80 |
| Jumlah | | 10 | 100 |

Sumber : Data primer tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.5 di atas dapat diketahui bahwa dari 10 responden, hampir seluruhnya dengan frekuensi latihan senam hamil yang ideal yaitu sebanyak 8 responden (80%).

2. Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil

Berdasarkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil dibedakan menjadi 5 kelompok, dapat dilihat pada tabel 5.6

Tabel 5.6 Distribusi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022

| No | Keluhan nyeri punggung | Frekuensi | Prosentase (%) |
|---------------|------------------------|-----------|----------------|
| 1. | Tidak ada nyeri | 2 | 20 |
| 2. | Nyeri ringan | 6 | 60 |
| 3. | Nyeri sedang | 2 | 20 |
| 4. | Nyeri berat | 0 | 0 |
| 5. | Nyeri sangat berat | 0 | 0 |
| Jumlah | | 10 | 100 |

Sumber : Data primer tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.7 di atas dapat diketahui bahwa dari 10 responden, sebagian besar mengalami keluhan nyeri punggung kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 6 responden (60%).

3. Hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil

Tabel silang hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilihat pada tabel 5.7

Tabel 5.7 Tabel silang dan hasil uji statistik hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022

| No | Frekuensi latihan senam hamil | Keluhan nyeri punggung | | | | | | Total | ρ value | |
|----|-------------------------------|------------------------|----|--------------|----|--------------|-----|-------|---------|-------|
| | | Tidak ada nyeri | | Nyeri Ringan | | Nyeri Sedang | | | | |
| | | f | % | f | % | f | % | | | |
| 1. | Kurang | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 100 | 2 | 100 | 0,004 |
| 2. | Ideal | 2 | 25 | 6 | 75 | 0 | 0 | 8 | 100 | |
| | Total | 2 | 20 | 6 | 60 | 2 | 20 | 10 | 100 | |

Sumber : Data hasil uji dengan SPSS diolah

Berdasarkan tabel 5.7 di atas dapat diketahui bahwa pada 8 responden dengan frekuensi latihan senam hamil ideal, sebagian besar mengalami keluhan nyeri punggung dengan skala ringan yaitu sebanyak 6 responden (75%). Sedangkan pada 2 responden dengan frekuensi latihan senam hamil kurang, seluruhnya mengalami keluhan nyeri punggung dengan skala sedang.

Kemudian dari hasil uji statistik *Spearman's Rho* diperoleh nilai derajat signifikan $\rho (0,004) < \alpha (0,05)$ maka H_1 diterima, yang berarti bahwa ada hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Frekuensi latihan senam hamil

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa dari 10 responden, hampir seluruhnya dengan frekuensi latihan senam hamil yang ideal yaitu sebanyak 8 responden (80%).

Sesuai dengan hasil penelitian ini diketahui bahwa mayoritas ibu hamil dengan frekuensi latihan senam hamil yang ideal yaitu lebih dari 3 kali selama masa kehamilan, hal ini dikarenakan faktor pendidikan ibu hamil. Pada penelitian ini diketahui bahwa hampir seluruhnya dengan frekuensi latihan senam hamil yang ideal yaitu sebanyak 8 responden (80%), dimana sebagian besar responden dengan pendidikan SMA dan sarjana. Pada tingkat pendidikan tersebut menjadikan responden memiliki pengetahuan yang baik tentang perilaku kesehatan selama masa kehamilan. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilaku seseorang akan pola hidup, jadi tingkat pendidikan yang tinggi dapat mempengaruhi pola pikir seseorang khususnya dalam hal kesehatan. Frekuensi latihan senam hamil yang ideal juga dapat dipengaruhi oleh faktor umur. Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Individu pada usia ini akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua. Penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan dimana individu pada usia dewasa awal atau sekitar 20-25

tahun berperan aktif dan lebih banyak melakukan aktivitas, sehingga pada penelitian ini lebih banyak pada usia ini yang mengikuti senam hamil guna menghadapi persalinan. Faktor pekerjaan juga dapat mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil dalam latihan senam hamil. Pada penelitian ini diketahui bahwa sebagian ibu hamil yang menjadi responden tidak bekerja/ibu rumah tangga. Ibu hamil yang tidak bekerja memiliki waktu yang cukup untuk mengikuti kelas ibu hamil yang salah satu kegiatannya adalah senam hamil. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupannya sehingga ibu tidak punya banyak waktu untuk mendapatkan informasi. Manusia memerlukan suatu pekerjaan untuk dapat berkembang dan berubah. Seseorang bekerja bertujuan untuk mencapai suatu keadaan yang lebih daripada keadaan sebelumnya. Dengan bekerja seseorang dapat berbuat yang bernilai, bermanfaat dan memperoleh berbagai pengalaman. Pekerjaan merupakan kegiatan yang menyita waktu ibu, sehingga ibu yang hamil dan memiliki pekerjaan cenderung tidak bisa mengikuti senam hamil secara rutin.

Senam hamil merupakan suatu metode yang penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Senam hamil minimal dilakukan 3 kali selama masa kehamilan dan dilakukan 1-3 kali dalam seminggu dengan lama waktu 1 jam sampai 1 jam 30 menit dalam satu kali pertemuan (Maryunani & Sukaryati, 2018). Latihan senam hamil merupakan bentuk perilaku kesehatan pada ibu hamil. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang dibedakan menjadi dua, yakni:

Faktor intern, mencakup: pengetahuan, pendidikan, umur, kecerdasan, persepsi, emosi, dan motivasi. Faktor ekstern, meliputi: lingkungan sekitar baik fisik maupun nonfisik seperti iklim, manusia, sosial-ekonomi, kebudayaan, pekerjaan dan sebagainya. Pada faktor intern, dijelaskan bahwa pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang (*overt behaviour*). Semakin tinggi pendidikan semakin mudah menerima informasi, sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki begitu pula sebaliknya. Tingkat pendidikan yaitu upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat. Semakin tinggi pendidikan maka akan mudah menerima hal baru dan akan mudah menyesuaikan dengan hal yang baru tersebut. Perilaku seseorang juga dipengaruhi oleh faktor umur. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang dewasa lebih dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. (Notoatmodjo, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang faktor yang mempengaruhi ibu hamil trimester iii dalam melakukan senam hamil yang menunjukkan bahwa pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil dalam latihan senam hamil. Ibu hamil yang bekerja memiliki sedikit waktu untuk mengikuti kelas ibu hamil yang salah satu kegiatannya adalah senam hamil (Maharani, 2019).

5.2.2 Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami keluhan nyeri punggung kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 6 responden (60%). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya keluhan nyeri punggung pada ibu hamil yaitu paritas, usia kehamilan dan latihan. Pada penelitian ini diketahui bahwa hampir sebagian belum memiliki anak (sedang hamil ini) atau nulipara. Pada ibu multipara serta grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko dibandingkan dengan yang nullipara dan primipara karena otot-ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim semakin membesar. Tanpa adanya sokongan atau penopang, uterus terlihat kendur dan punggung semakin memanjang lengkungannya. Kelemahan pada otot di bagaian abdomen umumnya dialami oleh grandemultipara. Pada penelitian ini diketahui bahwa seluruh responden pada usia kehamilan trimester III, sehingga pada usia kehamilan tersebut biasanya terjadi keluhan nyeri punggung, terutama 20-28 minggu sebagai periode pertama di mana rasa sakit terjadi. Nyeri punggung pada wanita hamil yang memasuki trimester III dalam melakukan aktivitas fisik yang terlalu banyak dan berlebihan yang biasanya ibu hamil lebih banyak mengurus rumah tangga dan harus bekerja membuat ibu merasa kelelahan dan kurangnya istirahat yang cukup. Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil, yang utama disebabkan oleh faktor perubahan pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan yaitu terjadinya perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara menyolok. Pada wanita hamil pusat gravitasi bergeser ke

depan. Payudara yang besar dan posisi bahu yang bungkuk saat berdiri akan semakin membuat kurva punggung dan lumbar menonjol. Perubahan-perubahan yang terkait sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman pada musculoskeletal.

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area *lumbosakral*. Nyeri punggung ini biasanya akan meningkat intensitasnya sering pertambahan usia kehamilan karena bayi terletak pada tulang panggul yang cukup kuat dan dapat menahan beban berat, namun ketika bayi tumbuh, berat bayi menekan kedepan, melewati tulang pelvis. Jika hal ini terjadi, gaya tarik bumi (*gravitasi*) akan menarik berat kedepan bawah, menekan otot punggung bagian bawah terasa nyeri (Varney, 2017). Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut. Akibat adalah nyeri punggung yang biasanya berasal dari sakroiliaka atau lumbar, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan (Bobak et al., 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa kehamilan hingga periode pascanatal. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika

hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung terjadi akibat kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain (Brayshaw, 2020).

5.2.3 Hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa pada 8 responden dengan frekuensi latihan senam hamil ideal, sebagian besar mengalami keluhan nyeri punggung dengan skala ringan yaitu sebanyak 6 responden (75%). Sedangkan pada 2 responden dengan frekuensi latihan senam hamil kurang, seluruhnya mengalami keluhan nyeri punggung dengan skala sedang. Kemudian dari hasil uji statistik *Spearman's Rho* diperoleh nilai derajat signifikan p (0,004) $< \alpha$ (0,05) maka H_1 diterima, yang berarti bahwa ada hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022.

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Maryunani & Sukaryati, 2018). Tujuan umum melakukan senam hamil yaitu melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persediaan yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan serta psikis serta kepercayaan diri sendiri dalam menghadapi persalinan, membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis. Tujuan khusus senam hamil yaitu memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen, dan jaringan serta fascia yang berperan dalam mekanisme

persalinan, melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas, memperoleh cara kontraksi dan relaksasi yang sempurna, menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan, dapat mengatur diri dalam ketenangan (Rismalinda, 2020). Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu 28-30 minggu kehamilan (Suryani & Handayani, 2018). Senam hamil terdiri dari gerakan penguatan otot transversus abdominis. Ketika *musculus transverses abdominis* berkontraksi, semua otot abdomen akan ikut berkontraksi karena mempunyai tempat sambungan bersama (*linea alba*), penegasan ini menjelaskan bahwa keempat dinding abdomen memiliki inersio yang sama sehingga akan memberikan penekanan organ viscera dan akan memberikan stabilitas vertebra lumbalis. Musculus transverses merupakan otot terpenting dalam kaitannya dengan kehamilan dan pencegahan masalah punggung karena berperan dalam stabilitas pelvis, yang merupakan hal utama dalam mempertahankan postur tubuh yang benar (Intarti & Puspitasari, 2017).

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa pada responden dengan frekuensi latihan senam hamil ideal (≥ 3 kali selama kehamilan), sebagian besar mengalami keluhan nyeri punggung dengan skala ringan. Sedangkan pada responden dengan frekuensi latihan senam hamil kurang (< 3 kali selama kehamilan), seluruhnya mengalami keluhan nyeri punggung dengan skala sedang. Hal ini berarti dengan melakukan latihan senam hamil secara teratur dan dilakukan dengan frekuensi yang ideal yaitu lebih dari 3 kali selama kehamilan dapat menurunkan keluhan

nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Latihan senam hamil terutama pada gerakan mengangkat panggul yang dilakukan dengan benar dan teratur menyebabkan punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung bawah menjadi berkurang. Gerakan ini juga dapat mengembangkan otot-otot punggung sehingga otot pada punggung menjadi lentur dan tekanan pada punggung juga akan menjadi mereda sehingga nyeri pada punggung akan berkurang. Latihan senam hamil pada gerakan mengangkat panggul (*tilting*) juga dapat dilakukan lebih berirama untuk membantu meredakan adanya ketegangan dan sakit punggung bila keluhan ini dirasakan. Senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung karena terdiri dari tiga gerakan yaitu pernafasan, peregangan otot atau gerakan inti dan relaksasi yang bermanfaat untuk melatih kelenturan otot dasar panggul, mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan memperlancar sirkulasi darah. Gerakan relaksasi pada senam hamil mampu merangsang pengeluaran hormon endorfin didalam tubuh, dimana fungsi endorfin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-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 keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat Gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting dari otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis. Harus diingat bahwa tegangan yang berlebihan pada pelvis dan melemahnya otot abdomen inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Untuk itu perlu dilakukan latihan ini untuk mempertahankan tonus otot abdomen yang baik. Selain itu pada saat melakukan senam hamil tubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak. Endorfin dikenal sebagai zat yang memiliki prinsip kerja seperti morfin yang berfungsi untuk memberikan ketenangan, mengatasi stress pada saat hamil dan mampu untuk mengurangi nyeri seperti nyeri pada daerah punggung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pudji Suryani¹, Ina Handayani (2018) dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan nyeri pinggang ($p=0,003$), nyeri punggung ($p=0,003$), bengkak pada kaki (0,025) dan kram pada kaki (0,003). Program senam hamil sebaiknya rutin dilakukan oleh ibu hamil dalam rangka menjaga kehamilan dan mempersiapkan proses persalinan.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang didapatkan, maka dapat diambil kesimpulan penelitian yaitu :

1. Frekuensi latihan senam hamil pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022 adalah hampir seluruhnya dengan frekuensi latihan senam hamil yang ideal.
2. Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022 adalah sebagian besar mengalami keluhan nyeri punggung kategori nyeri ringan.
3. Ada hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Bidan

Bagi bidan diharapkan dapat memberikan saran kepada tiap-tiap ibu hamil yang diperiksa agar mengikuti latihan senam hamil secara rutin dalam rangka menjaga kehamilan dan mempersiapkan proses persalinan.

6.2.2 Bagi Ketua PKK

Bagi ketua PKK diharapkan untuk membantu proses sosialisasi program latihan senam hamil bagi masyarakat khususnya pada ibu hamil dan keluarganya. Ketua PKK dapat memberikan informasi terkait jadwal dan tempat dilaksanakannya program latihan senam hamil.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian terkait manfaat senam hamil menggunakan metode penelitian, variabel, jumlah populasi dan sampel yang berbeda sehingga diperoleh hasil yang lebih baik.

6.2.4 Bagi Kepala Puskesmas

Bagi Kepala Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan program senam hamil yang rutin dilakukan oleh ibu hamil dalam rangka menjaga kehamilan dan mempersiapkan proses persalinan. Pelayan kesehatan khususnya kebidanan sangat penting menerapkan latihan senam hamil sebagai salah satu intervensi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Pada pelaksanaan senam hamil sebaiknya disiapkan ruangan khusus yang dapat memberikan efek nyaman agar ibu-ibu yang mengikuti latihan hamil bisa lebih rileks dan santai. Hasil penelitian ini juga bisa lebih disosialisasikan kepada masyarakat khususnya ibu hamil.

6.2.5 Bagi Ibu Hamil

Diharapkan bagi ibu hamil untuk teratur mengikuti program latihan senam hamil dengan tujuan untuk menjaga kehamilan, mengurangi keluhan selama kehamilan (seperti halnya keluhan nyeri punggung) dan mempersiapkan proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- ACOG. (2018). Back Pain During Pregnancy. Diambil 21 Maret 2022, dari <https://www.acog.org/womens-health/faqs/back-pain-during-pregnancy>
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bergström, C., Persson, M., & Mogren, I. (2018). Pregnancy-related low back pain and pelvic girdle pain approximately 14 months after pregnancy – pain status, self-rated health and family situation. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 14(1), 48. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-14-48>
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2018). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Jakarta: EGC.
- Brayshaw, E. (2020). *Senam hamil dan nifas pedoman praktis bidan*. Jakarta: EGC.
- Dinkes Jatim. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2020*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Fithriyah, Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36–43.
- Fraser, D. M. ; M. A. C. (2020). *Buku ajar bidan Myles* (Ed. 18). Jakarta: EGC.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., ... Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu.
- Hidayat, A. A. A. (2020a). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Tehnik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. A. (2020b). *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Intarti, W. D., & Puspitasari, L. (2017). Kontribusi Senam Ibu Hamil Trimester III Dalam Pengurangan Nyeri Pinggang Di Wilayah Ekskotatif Cilacap. *Ilmiah Kebidanan*, VII, 2. Diambil dari <https://ojs.akbidylpp.ac.id>
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. IT - Information Technology* (Vol. 48). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

<https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>

- Maharani. (2019). *Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelان Tahun 2019*. Diambil dari <http://repository.helvetia.ac.id/2421/>
- Maryunani, A., & Sukaryati, Y. (2018). *Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rismalinda. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: CV Trans Info Medika.
- Robson, S. E., & Jason, W. (2017). *Patologi Pada Kehamilan : Manajemen dan Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S. C. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2017). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, A. (2018). *Asuhan kebidanan pada masa kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan "Midwife Journal,"* 5(01), 33–39.
- Varney, H. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan; Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Wahyudi, A. S., & Wahid, A. (2020). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Yosefa, F. (2018). Efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan, 1*. Diambil dari <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSTIK/article/view/3537>
- Yulaikhah, L. (2019). *Seri Asuhan Kehamilan*. Jakarta: EGC.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Keterangan Lolos Kaji Etik



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE**

**Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Institute of Science and Health Technology Insan Cendekia Medika Jombang**

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**

**“ETHICAL APPROVAL”
NO. 046/KEPK/ITSKES.ICME/VII/2022**

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Institute of Science and Health Technology Insan Cendekia Medika Jombang with regards of the protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

**HUBUNGAN FREKUENSI LATIHAN SENAM HAMIL DENGAN KELUHAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI DESA TUMBRASANOM
KECAMATAN KEDUNGADEM KABUPATEN BOJONEGORO
TAHUN 2022**

Peneliti Utama : Anis Shoqidiah
Principal Investigator

Nama Institusi : ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang
Name of the Institution

Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : Desa Tumbrasanom Kedungadem Bojonegoro
Setting of Research

**Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above - mentioned protocol.**

Jombang, 18 Juli 2022
Ketua,



Leo Yosdimiyati Romli, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 01.14.764

Lampiran 2 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

Kepada :

Yth. Ibu hamil

di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro

Untuk memenuhi syarat menyelesaikan akhir program Sarjana Terapan Kebidanan ITSKes ICME Jombang, maka saya :

NAMA : ANIS SHOQIDIAH

NIM : 212110015

Akan melakukan penelitian tentang “Hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022”. Manfaat penelitian ini adalah memberi informasi tentang hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

Untuk melakukan kepentingan tersebut, saya mohon kesediaan Ibu untuk bersedia menjadi responden penelitian dengan cara mengisi lembar pernyataan *informed consent* (terlampir). Nama dan alamat Ibu tidak akan dicantumkan pada hasil penelitian.

Dengan penjelasan yang telah disampaikan, peneliti mengharapkan Ibu untuk bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Semoga Ibu mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa atas kesediaannya dan bantuan yang diberikan. Atas perhatian, kesempatan, dan kesediaannya, peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Bojonegoro, Juni 2022
Peneliti

(ANIS SHOQIDIAH)

Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Untuk Menjadi Responden (*Informed Consent*)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur : tahun

Dengan ini menyatakan bersedia mengikuti penelitian tentang “Hubungan frekuensi latihan senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2022”, yang dilakukan oleh Mahasiswa Kebidanan ITSKes ICME Jombang yang bernama: ANIS SHOQIDIAH, dengan NIM: 212110015.

Demikian lembar persetujuan kami ini untuk dapatnya digunakan sebagaimana mestinya.

Bojonegoro, Juni 2022

Responden

Lampiran 4 : Lembar Observasi Nyeri Punggung

**KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI DESA
TUMBRASANOM KECAMATAN KEDUNGADEM KABUPATEN
BOJONEGORO TAHUN 2022**

No. Responden :

Nama :

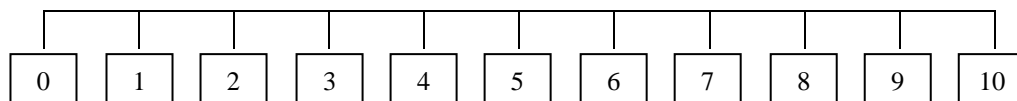
Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Jumlah anak :

Tanggal Observasi : 2022

Skala Nyeri 0-10 *Comparative Pain Scale*

Skala nyeri :

Keterangan :


1-3 : Nyeri ringan (bisa ditoleransi dengan baik/tidak mengganggu aktivitas)


4-6 : Nyeri sedang (mengganggu aktivitas fisik)

7-9 : Nyeri berat (tidak mampu melakukan aktivitas secara mandiri)






10 : Nyeri sangat berat (malignan/nyeri sangat hebat dan tidak berkurang dengan terapi/obat-obatan pereda nyeri dan tidak dapat melakukan aktivitas)



Lampiran 5 : SOP Senam Hamil

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <h2>SOP SENAM HAMIL</h2> |
| <p>1. Pengertian</p> | <p>Senam Hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik maupun mental, untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan.</p> <p>Senam hamil biasanya dimulai sejak usia dini, namun biasanya di lakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan.</p> |
| <p>2. Tujuan</p> | <ol style="list-style-type: none"> a. Memperlancar persalinan normal dan fisik. b. Agar ibu hamil dapat mempersiapkan tubuhnya untuk persalinan. c. Meningkatkan kesejahteraan ibu serta bayi yang di kandungnya. d. Membentuk sikap yang tenang. e. Membentuk mekanika tubuh yang baik selama dan setelah kehamilan. |
| <p>3. Kontraindikasi</p> | <ol style="list-style-type: none"> a. Riwayat melahirkan bayi premature b. Riwayat melahirkan bayi BBLR c. Riwayat perdarahan pervagina selama kehamilan d. Riwayat kontrak rahim prematur selama kehamilan e. Riwayat kehamilan dengan adanya penyakit hipertensi, kelainan jantung, diabetes tak terkontrol. |
| <p>4. Prosedur</p> | <ol style="list-style-type: none"> a. Pengkajian <ol style="list-style-type: none"> 1) Kaji ulang dan cek catatan atau status klien untuk memastikan bahwa klien perlu di lakukan senam hamil. 2) Identifikasi klien untuk meyakinkan tindakan dilakukan pada klien yang tepat. b. Persiapan pasien <ol style="list-style-type: none"> 1) Identifikasi klien untuk meyakinkan tindakan di lakukan pada klien yang tepat. 2) Jelaskan tujuan prosedur dan rasional tindakan (inform consent). |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <h2>SOP SENAM HAMIL</h2> |
| | <p>3) Jelaskan posisi, waktu yang di butuhkan dan beberapa ketidaknyamanan atau efek samping.</p> <p>c. Persiapan lingkungan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pasang sampiran/gorden untuk menjaga privasi 2) Pasang matras <p>d. Langkah Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Awali interaksi dengan mengucapkan. 2) Jelaskan prosedur selengkapnya pada klien. 3) Beri kesempatan pada klien untuk bertanya. 4) Pasang sampiran/gorden untuk menjaga privasi. 5) Pasang matras. 6) Cuci tangan. 7) Latih klien untuk melakukan setiap gerakan senam hamil. 8) Minta klien mengambil posisi terlentang dan rileks. |
| <p>5. Langkah-langkah</p> | <p>Latihan 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pernafasan Setiap gerakan senam hamil diiringi dengan pernafasan yang dilakukan dengan cara mulut tertutup kemudian tarik nafas lalu keluarkan dengan lembut. Dinding perut naik pada saat tarik nafas dan turun pada waktu pengeluaran nafas sambil mengeluarkan nafas melalui mulut. 2. Atur posisi duduk ibu, duduk bersila sambil mengeluarkan nafas dari mulut. <p>Latihan 2 (Gerakan Pemanasan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri tegak letakkan kedua tangan di pinggang, jalan ditempat secara perlahan (2x8 hitungan). 2. Berdiri tegak, rentangkan kedua tangan, tekuk ke arah bahu lalu luruskan kembali (1x8 hitungan). 3. Berdiri tegak, rentangkan kedua tangan, tarik kedepan lurus, lipat ke depan dada, luruskan kembali ke depan rentangkan (1x8 hitungan). 4. Berdiri tegak, letakkan tangan sejajar dengan badan, |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <h2>SOP SENAM HAMIL</h2> | |
| | <p>putar bahu kedepan dan kebelakang (1x8 hitungan).</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Berdiri tegak, letakkan tangan sejajar dengan badan, tarik bahu ke atas dan ke bawah (1x8 hitungan). 6. Berdiri tegak, letakkan tangan di pinggang, tekuk kepala ke depan dan ke belakang (1x8 hitungan). 7. Berdiri tegak, letakkan tangan dipinggang, tekuk kepala ke arah bahu kanan kemudian ke bahu kiri (1x8 hitungan). 8. Berdiri tegak, letakkan kedua tangan di pinggang, putar kepala ke samping, kebelakang dan ke depan. Lakukan pemutaran kepala secara bergantian berlawanan arah ke samping kedepan dan ke belakang (1x8 hitungan). | |
| | <p>Latihan 3 (Gerakan Inti)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan pertama yaitu posisi berdiri dan tangan di pinggang gerakan leher ke kanan dan ke kiri (2x8 hitungan), untuk meregangkan otot leher. 2. Gerakan sederhana dengan melakukan latihan dasar kaki dan menggerakkan telapak kaki kedepan dan kebelakang (2x8 hitungan), guna membantu sirkulasi vena dan mencegah pembengkakan dikaki. 3. Tidur telentang dengan satu kaki lurus dan satu kaki ditekuk kemudian dorong kembali kedepan (2x8 hitungan). Lakukan |   |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <h2>SOP SENAM HAMIL</h2> | |
| | <p>bergantian dengan kaki lainnya. Gunanya untuk latihan dasar panggul.</p> <p>4. Pada gerakan ini yaitu berbaring dengan posisi miring angkatlah kaki perlahan kemudian turunkan (2x8 hitungan). Lakukan bergantian dengan kaki satunya. Gunanya untuk memperkuat otot paha.</p> <p>5. Selanjutnya berbaring terlentang, kedua lutut dipegang dengan tangan, tarik nafas dan berlatih mengejan (2x8 hitungan).</p> <p>6. Sikap merangkak, letakkan kepala diantara kedua tangan, lalu menoleh kesamping. Selanjutnya turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur. Bertahanlah pada posisi ini selama kurang lebih 1 menit.</p> <p>7. Gerakan yang ini anda bisa melibatkan suami dengan membantu memijat daerah pinggang, punggung dan bahu (2x8 hitungan), untuk melepaskan ketegangan dan memulihkan otot pinggang yang lelah.</p> |     |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <h2>SOP SENAM HAMIL</h2> | |
| | |  |
| | <p>Latihan 4 (Gerakan Pendinginan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaring dengan mencari posisi yang nyaman, misal dengan bebaring miring. Tahan selama 10 detik. 2. Duduklah dengan bahu bersandar (rileks). Genggam tangan dan menekuk jari-jari tangan, lakukan selama 10 detik. 3. Duduk dengan bahu bersandar (rileks), tekuk jari-jari kaki, lepaskan. Lakukan selama 10 detik 4. Berbaring di atas matras dengan posisi terlentang, letakkan kedua tangan di atas perut, kemudian tarik nafas dalam-dalam dengan menarik perut, kemudian buang nafas tersebut melalui mulut secara perlahan dengan mengempiskan perut lakukan berulang selama 2 menit. | |
| 6. Terminasi | Tanyakan respon klien, <i>reinforcement</i> , kontrak waktu, salam. | |
| 7. Evaluasi hasil | Tercapainya gerakan senam hamil. | |
| 8. Dokumentasi | Dokumentasi tindakan (tanggal dan jam, tindakan yang dilakukan, respons klien terhadap prosedur). | |

Lampiran 6 : Tabulasi Data Umum

TABULASI DATA UMUM**KARAKTERISTIK PADA IBU HAMIL DI DESA TUMBRASANOM
KECAMATAN KEDUNGADEM KABUPATEN
BOJONEGORO TAHUN 2022**

| No. Resp. | Umur (tahun) | Pendidikan | Pekerjaan | Jumlah anak |
|-----------|--------------|------------|------------|-------------|
| 1. | 22 | SMA | Wiraswasta | Hamil ini |
| 2. | 34 | SMP | IRT | 2 |
| 3. | 28 | Sarjana | IRT | 1 |
| 4. | 27 | SMA | IRT | 1 |
| 5. | 27 | SMA | IRT | 1 |
| 6. | 24 | SMA | IRT | Hamil ini |
| 7. | 25 | Sarjana | Wiraswasta | Hamil ini |
| 8. | 31 | SMP | Tani | 2 |
| 9. | 21 | SMA | Wiraswasta | Hamil ini |
| 10. | 32 | Sarjana | Wiraswasta | 2 |

Lampiran 7 : Tabulasi Data Khusus

TABULASI DATA KHUSUS

**HUBUNGAN FREKUENSI LATIHAN SENAM HAMIL DENGAN KELUHAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI DESA TUMBRASANOM
KECAMATAN KEDUNGADEM KABUPATEN
BOJONEGORO TAHUN 2022**

| No. Resp. | Nama | Frekuensi latihan senam hamil | | Skala VAS (nyeri punggung) | |
|--------------|------|-------------------------------|------|----------------------------|------|
| | | Frekuensi (kali) | Kode | Skala nyeri | Kode |
| 1. | Ny.S | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 2. | Ny.M | 4 | 2 | 0 | 1 |
| 3. | Ny.A | 2 | 1 | 4 | 3 |
| 4. | Ny.E | 4 | 2 | 3 | 2 |
| 5. | Ny.Y | 4 | 2 | 3 | 2 |
| 6. | Ny.A | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 7. | Ny.M | 2 | 1 | 4 | 3 |
| 8. | Ny.R | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 9. | Ny.S | 4 | 2 | 0 | 1 |
| 10. | Ny.O | 4 | 2 | 1 | 2 |

Keterangan Kode Frekuensi Latihan Senam Hamil:

Kode 1 = Kurang ($< 3x$)

Kode 2 = Ideal ($\geq 3x$)

Keterangan Kode Keluhan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil:

Kode 1 = Tidak ada nyeri (skala 0)

Kode 2 = Nyeri ringan (skala 1-3)

Kode 3 = Nyeri sedang (skala 4-6)

Kode 4 = Nyeri berat (skala 7-9)

Kode 5 = Nyeri sangat berat (skala 10)

Lampiran 8 : Hasil Uji dengan SPSS

```
FREQUENCIES VARIABLES=Umur Pendidikan Pekerjaan Jumlah_anak
  /STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM SEMEAN MEAN MEDIAN
MODE SUM /ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

| | | Statistics | | | |
|--------------------|---------|--------------|------------|-----------|-------------|
| | | Umur (tahun) | Pendidikan | Pekerjaan | Jumlah Anak |
| N | Valid | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | Missing | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mean | | 27,10 | | | ,90 |
| Std. Error of Mean | | 1,354 | | | ,277 |
| Median | | 27,00 | | | 1,00 |
| Mode | | 27 | | | 0 |
| Std. Deviation | | 4,280 | | | ,876 |
| Variance | | 18,322 | | | ,767 |
| Range | | 13 | | | 2 |
| Minimum | | 21 | | | 0 |
| Maximum | | 34 | | | 2 |
| Sum | | 271 | | | 9 |

Frequency Table

| | | Umur (tahun) | | | Cumulative |
|-------|-------|--------------|---------|---------------|------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Percent |
| Valid | 21 | 1 | 10,0 | 10,0 | 10,0 |
| | 22 | 1 | 10,0 | 10,0 | 20,0 |
| | 24 | 1 | 10,0 | 10,0 | 30,0 |
| | 25 | 1 | 10,0 | 10,0 | 40,0 |
| | 21-25 | 4 | 40,0 | | |
| | 27 | 2 | 20,0 | 20,0 | 60,0 |
| | 28 | 1 | 10,0 | 10,0 | 70,0 |
| | 26-30 | 3 | 30,0 | | |
| | 31 | 1 | 10,0 | 10,0 | 80,0 |
| | 32 | 1 | 10,0 | 10,0 | 90,0 |
| | 34 | 1 | 10,0 | 10,0 | 100,0 |
| | 31-35 | 3 | 30,0 | | |
| | Total | 10 | 100,0 | 100,0 | |

| | | Pendidikan | | | |
|-------|---------|------------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Sarjana | 3 | 30,0 | 30,0 | 30,0 |
| | SMA | 5 | 50,0 | 50,0 | 80,0 |
| | SMP | 2 | 20,0 | 20,0 | 100,0 |
| | Total | 10 | 100,0 | 100,0 | |

| | | Pekerjaan | | | |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | IRT | 5 | 50,0 | 50,0 | 50,0 |
| | Tani | 1 | 10,0 | 10,0 | 60,0 |
| | Wiraswas | 4 | 40,0 | 40,0 | 100,0 |
| | Total | 10 | 100,0 | 100,0 | |

| | | Jumlah Anak | | | |
|-------|-------|-------------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 0 | 4 | 40,0 | 40,0 | 40,0 |
| | 1 | 3 | 30,0 | 30,0 | 70,0 |
| | 2 | 3 | 30,0 | 30,0 | 100,0 |
| | Total | 10 | 100,0 | 100,0 | |

```

FREQUENCIES VARIABLES=FrekSenam NyeriPunggung
  /STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM SEMEAN MEAN MEDIAN
MODE SUM
  /ORDER=ANALYSIS.

```

Frequencies

| | | Statistics | |
|--------------------|---------|-----------------|----------------|
| | | Frekuensi Senam | |
| | | Hamil | Nyeri Punggung |
| N | Valid | 10 | 10 |
| | Missing | 0 | 0 |
| Mean | | 1,80 | 2,00 |
| Std. Error of Mean | | ,133 | ,211 |
| Median | | 2,00 | 2,00 |
| Mode | | 2 | 2 |
| Std. Deviation | | ,422 | ,667 |
| Variance | | ,178 | ,444 |
| Range | | 1 | 2 |
| Minimum | | 1 | 1 |
| Maximum | | 2 | 3 |
| Sum | | 18 | 20 |

Frequency Table

| | | Frekuensi Senam Hamil | | | Cumulative |
|-------|--------|-----------------------|---------|---------------|------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Percent |
| Valid | Kurang | 2 | 20,0 | 20,0 | 20,0 |
| | Ideal | 8 | 80,0 | 80,0 | 100,0 |
| | Total | 10 | 100,0 | 100,0 | |

| | | Nyeri Punggung | | | Cumulative |
|-------|-----------------|----------------|---------|---------------|------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Percent |
| Valid | Tidak ada nyeri | 2 | 20,0 | 20,0 | 20,0 |
| | Nyeri ringan | 6 | 60,0 | 60,0 | 80,0 |
| | Nyeri sedang | 2 | 20,0 | 20,0 | 100,0 |
| | Total | 10 | 100,0 | 100,0 | |

```

CROSSTABS
  /TABLES=FrekSenam BY NyeriPunggung
  /FORMAT=AVALUE TABLES
  /CELLS=COUNT ROW
  /COUNT ROUND CELL.

```

Crosstabs

Case Processing Summary

| | Valid | | Cases Missing | | Total | |
|--|----------------------------------------|---------|---------------|---------|-------|---------|
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| | Frekuensi Senam Hamil * Nyeri Punggung | 10 | 100,0% | 0 | 0,0% | 10 |

Frekuensi Senam Hamil * Nyeri Punggung Crosstabulation

| | | Nyeri Punggung | | | Total |
|-----------------------|--------|--------------------------------|--------------|--------------|--------|
| | | Tidak ada nyeri | Nyeri ringan | Nyeri sedang | |
| Frekuensi Senam Hamil | Kurang | Count | 0 | 0 | 2 |
| | | % within Frekuensi Senam Hamil | 0,0% | 0,0% | 100,0% |
| Ideal | Count | 2 | 6 | 0 | 8 |
| | | % within Frekuensi Senam Hamil | 25,0% | 75,0% | 0,0% |
| Total | Count | 2 | 6 | 2 | 10 |
| | | % within Frekuensi Senam Hamil | 20,0% | 60,0% | 20,0% |


```

NONPAR CORR
/VARIABLES=FrekSeHam SkalaNyeri
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

Nonparametric Correlations

| | | | Correlations | |
|----------------|-------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Frekuensi | |
| | | | Senam Hamil | Skala Nyeri |
| Spearman's rho | Frekuensi | Correlation Coefficient | 1,000 | -,820** |
| | | Sig. (2-tailed) | . | ,004 |
| | | N | 10 | 10 |
| | Skala Nyeri | Correlation Coefficient | -,820** | 1,000 |
| | | Sig. (2-tailed) | ,004 | . |
| | | N | 10 | 10 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 9 : Lembar Konsultasi

Nama Mahasiswa : Anis Shoqidiah

NIM : 212110015

Pembimbing Ketua : Harnanik Nawangsari, SST., M.Keb

| TANGGAL | BAB | REKOMENDASI/SARAN | TTD |
|----------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 23-03-2022 | 1 | Perbaikan pada latar belakang | |
| 28-03-2022 | 1 | Perbaikan pada rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian | |
| 06-04-2022 | 2 | Perbaikan pada landasan teori yang digunakan | |
| 10-05-2022 | 3 | Perbaikan pada kerangka konseptual dan hipotesis | |
| 25-05-2022 | 4 | Perbaikan pada populasi, sampel dan sampling | |
| 24-06-2022 | 4 | Perbaikan pada definisi operasional, instrument penelitian dan metode analisa data | |
| 13-07-2022 | 5 | Perbaikan pada susunan pembahasan hasil penelitian | |
| 14-07-2022 | 5 | Perbaikan pada pembahasan terkait hasil penelitian sebelumnya yang mendukung hasil penelitian ini | |
| 21-07-2022 | 6 | Perbaikan pada kesimpulan hasil penelitian | |
| 04-08-2022 | 6 | Perbaikan pada saran yang diberikan dari hasil penelitian yang diperoleh | |

Nama Mahasiswa : Anis Shoqidiah
 NIM : 212110015
 Pembimbing Anggota : Afif Hidayatul Arham, S.Kep., Ns., M.Kep

| TANGGAL | BAB | REKOMENDASI/SARAN | TTD |
|----------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 28-03-2022 | 1 | Perbaikan pada sistematika penulisan | |
| 06-04-2022 | 1 | Perbaikan pada rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian | |
| 10-05-2022 | 2 | Perbaikan sistematika penulisan pada landasan teori yang digunakan | |
| 25-05-2022 | 3 | Perbaikan pada kerangka konseptual dan hipotesis | |
| 24-06-2022 | 4 | Perbaikan pada populasi, sampel dan sampling | |
| 13-07-2022 | 4 | Perbaikan pada definisi operasional, instrument penelitian dan metode analisa data | |
| 14-07-2022 | 5 | Perbaikan pada susunan pembahasan hasil penelitian | |
| 21-07-2022 | 5-6 | Perbaikan pada sistematika penulisan | |
| 05-08-2022 | 1-6 | Perbaikan pada sistematika penulisan | |

HUBUNGAN FREKUENSI LATIHAN SENAM HAMIL DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI DESA TUMBRASANOM KECAMATAN KEDUNGADEM KABUPATEN BOJONEGORO

ORIGINALITY REPORT



PRIMARY SOURCES

| | | |
|----------|-----------------------------------------------------|-----------|
| 1 | etheses.uin-malang.ac.id Internet Source | 6% |
| 2 | repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source | 2% |
| 3 | fr.scribd.com Internet Source | 2% |
| 4 | repo.stikesperintis.ac.id Internet Source | 2% |
| 5 | www.scribd.com Internet Source | 2% |
| 6 | es.scribd.com Internet Source | 1% |
| 7 | repository.pkr.ac.id Internet Source | 1% |
| 8 | core.ac.uk Internet Source | 1% |



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Anis Shoqidiah
 Assignment title: ITS KES JOMBANG
 Submission title: HUBUNGAN FREKUENSI LATIHAN SENAM HAMIL DENGAN KE...
 File name: Anis_Shoqidiah_REV2.doc
 File size: 938.5K
 Page count: 67
 Word count: 12,292
 Character count: 77,103
 Submission date: 14-Sep-2022 05:39AM (UTC+0300)
 Submission ID: 1899325531





**KETUA KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

KETERANGAN PENGECEKAN PLAGIASI

Nomor : 021/S1.KEP/KEPK/ITSKES.ICME/IX/2022

Menerangkan bahwa;

Nama : Anis Shoqidiah
 NIM : 212110015
 Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
 Fakultas : Fakultas Vokasi
 Judul : Hubungan Frekuensi Latihan Senam Hamil Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

Telah melalui proses Check Plagiasi dan dinyatakan **BEBAS PLAGIASI**, dengan persentase kemiripan sebesar **19 %**. Demikian keterangan ini dibuat dan diharapkan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 16 September 2022

Ketua













Leo Yosdimiyati Romli, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
 NIK. 01.14.764

Lampiran 9 : Lembar Konsultasi

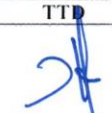
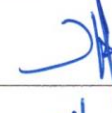

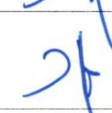
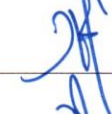




Nama Mahasiswa : Anis Shoqidiah

NIM : 212110015

Pembimbing Ketua : Harnanik Nawangsari, SST., M.Keb

| TANGGAL | BAB | REKOMENDASI/SARAN | TTD |
|------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 23-03-2022 | 1 | Perbaikan pada latar belakang |  |
| 28-03-2022 | 1 | Perbaikan pada rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian |  |
| 06-04-2022 | 2 | Perbaikan pada landasan teori yang digunakan |  |
| 10-05-2022 | 3 | Perbaikan pada kerangka konseptual dan hipotesis |  |
| 25-05-2022 | 4 | Perbaikan pada populasi, sampel dan sampling |  |
| 24-06-2022 | 4 | Perbaikan pada definisi operasional, instrument penelitian dan metode analisa data |  |
| 13-07-2022 | 5 | Perbaikan pada susunan pembahasan hasil penelitian |  |
| 14-07-2022 | 5 | Perbaikan pada pembahasan terkait hasil penelitian sebelumnya yang mendukung hasil penelitian ini |  |
| 21-07-2022 | 6 | Perbaikan pada kesimpulan hasil penelitian |  |
| 04-08-2022 | 6 | Perbaikan pada saran yang diberikan dari hasil penelitian yang diperoleh |  |

Nama Mahasiswa : Anis Shoqidiah
 NIM : 212110015
 Pembimbing Anggota : Afif Hidayatul Arham, S.Kep., Ns., M.Kep

| TANGGAL | BAB | REKOMENDASI/SARAN | TTD |
|------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 28-03-2022 | 1 | Perbaikan pada sistematika penulisan |  |
| 06-04-2022 | 1 | Perbaikan pada rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian |  |
| 10-05-2022 | 2 | Perbaikan sistematika penulisan pada landasan teori yang digunakan |  |
| 25-05-2022 | 3 | Perbaikan pada kerangka konseptual dan hipotesis |  |
| 24-06-2022 | 4 | Perbaikan pada populasi, sampel dan sampling |  |
| 13-07-2022 | 4 | Perbaikan pada definisi operasional, instrument penelitian dan metode analisa data |  |
| 14-07-2022 | 5 | Perbaikan pada susunan pembahasan hasil penelitian |  |
| 21-07-2022 | 5-6 | Perbaikan pada sistematika penulisan |  |
| 05-08-2022 | 1-6 | Perbaikan pada sistematika penulisan |  |