

**PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENGATASI NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DIWILAYAH KERJA  
PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI**

**KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS**

**VEBIOLA BERNIKE SIMBOLON**

**NIM. P032114401081**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU  
PRODI D-III KEPERAWATAN  
PEKANBARU  
2024**

**PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENGATASI NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DIWILAYAH KERJA  
PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI**

**Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun Sebagai Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan**

**VEBIOLA BERNIKE SIMBOLON**

**NIM. P032114401081**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
KEMENKES POLTEKKES RIAU  
PRODI D-III KEPERAWATAN  
PEKANBARU  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vebiola Bernike Simbolon  
NIM : P032114401081  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Institusi : Politeknik Kementrian Kesehatan Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 22 Mei 2024


Pembuat Pernyataan



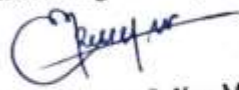
Vebiola Bernike Simbolon

Mengetahui:

Pembimbing Utama

  
Ns. Masnun, SST, S. Kep, M. Biomed  
NIP.196412211985032003

Pembimbing Pendamping

  
Ns. Erni Forwaty S. Kep M. Kep  
NIP.198210172006

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus oleh Vebiola Bernike Simbolon NIM P032114401081 dengan judul "Penerapan Senam Hamil Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki " telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau pada tanggal 28 Mei 2024

### Tim Penguji

Penguji Ketua : Ns. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed

()

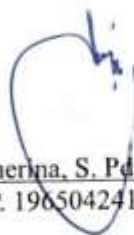
Penguji Anggota I : Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep

()

Penguji Anggota II : Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes

()

Mengetahui  
Ketua Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau



HJ Ruserina, S. Pd, S. Kep, M.Kes  
NIP. 196504241988032002

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan karena atas berkah nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Rully Hevrialni, SST, Bdn, M.Keb, MH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
2. Ibu Ns. Hj. Rusherina, S.Pd, S.Kep, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
3. Ibu Idayanti, S.Pd, S.Kep, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III keperawatan Riau
4. Ibu Ns. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan masukan dan saran serta meluangkan waktu untuk bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
5. Ibu Ns. Erni Forwaty , S. Kep., M. Kep selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan saran serta meluangkan waktu untuk bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.

6. Penguji 1 sekaligus Pembimbing Akademik saya Ibu Ns. Syafrisari Meri Agritubella, M. Kep yang telah memberikan masukan dan saran serta meluangkan waktu untuk bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
7. Penguji 2 Ibu Ns. Melly, SST., S. Kep., M. Kes yang telah memberikan masukan dan saran serta meluangkan waktu untuk bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
8. Bapak Kamudin Simbolon dan Ibu Lermi Manik selaku orang tua yang telah memberikan dukungan serta doa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
9. Serta abang dan Kakak Kandung saya yang telah memberikan semangat dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
10. Semua pihak yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, 22 Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan.....	5
1.4 Manfaat.....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Konsep Kehamilan .....</b>	<b>7</b>
2.1.1`Definisi Kehamilan .....	7
2.1.2 Tanda dan Gejala Kehamilan .....	8
<b>2.2 Konsep Dasar Nyeri Punggung Bawah .....</b>	<b>9</b>
2.2.1 Pengertian Nyeri Punggung Bawah .....	9
2.2.2 Proses NPB Pada Kehamilan Trimester III .....	10
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi NPB .....	11
<b>2.3 Konsep Dasar Senam Hamil.....</b>	<b>14</b>
2.3.1 Pengertian Senam Hamil.....	14
2.3.2 Tujuan Senam Hamil.....	15
2.3.3 Manfaat Senam Hamil.....	16
2.3.4 Syarat Senam Hamil.....	18
2.3.5 Indikasi Senam Hamil .....	19
2.3.6 Kontra indikasi Senam Hamil .....	19
2.3.7 Hal-Hal Yang Harus Diperhatiakn Ibu Hamil .....	19

2.3.8 Gerakan Senam Hamil .....	20
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1 Rancangan Penelitian .....	26
3.2 Subyek Penelitian .....	26
3.3 Fokus Studi.....	27
3.4 Definisi Operasional.....	27
3.5 Instrumen Penelitian.....	28
3.6 Metode Pengumpulan Data .....	28
3.7 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	29
3.8 Analisa Data Dan Penyajian Data .....	29
3.9 Etika Penelitian .....	29
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	31
4.2 Pembahasan .....	39
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	41
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>42</b>
5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Teknik Pemanasan Kepala Ke Atas Dan Ke Bawah .....	21
Gambar 2.2 Teknik Pemanasan Kepala Ke Samping Kanan Dan Kiri .....	21
Gambar 2.3 Teknik Pemanasan Memutar Lengan Kanan dan Kiri.....	21
Gambar 2.4 Teknik Pemanasan Pemanasan Memutar Kedua Lengan.....	22
Gambar 2. 5 Gerakan Berbaring Telentang dan Mengangkat Pinggang.....	22
Gambar 2.6 Gerakan Merangkak Tarik Napas Dalam .....	23
Gambar 2.7 Squat Hamil Berdiri Dengan Tangan Di Depan.....	24
Gambar 2.8 Pose Tailor Duduk Bersila Badan Condong Ke Depan.....	24
Gambar 2.9 Pose Tailor Telapak Kaki Menempel Dan Diangkat .....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	47
Lampiran 2 Formulir Pengajuan Judul.....	48
Lampiran 3 Formulir Kesiadaan Pembimbing 1 dan 2 .....	49
Lampiran 4 Surat Izin Pra Penelitian .....	51
Lampiran 5 Surat Rekomendasi Penelitian DPMPTSP .....	52
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian KESBANGPOL .....	53
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan.....	54
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Puskesmas .....	55
Lampiran 9 Lembar Konsultasi Pembimbing 1 dan 2 .....	56
Lampiran 10 Lembar Revisi Proposal .....	60
Lampiran 11 Informed Consent .....	62
Lampiran 12 Lembar Observasi.....	64
Lampiran 13 SOP Senam Hamil .....	65
Lampiran 14 Lembar Pengkajian .....	69
Lampiran 15 Dokumentasi Kegiatan .....	71
Lampiran 16 Keterangan Lolos Kaji Etik .....	85

