

**PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN MASALAH NYERI PUNGGUNG DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS PEKAN HERAN**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

**DINA NURDIANTI
NIM. P032014472012**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DILUAR KAMPUS UTAMA
2024**

**PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN MASALAH NYERI PUNGGUNG DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS PEKAN HERAN**

Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
Program pendidikan diploma III Keperawatan di Program Studi DIII Keperawatan
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau

**DINA NURDIANTI
NIM. P032014472012**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DILUAR KAMPUS UTAMA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Dina nurdianti

Nim : P032014472012

Program studi : DIII keperawatan diluar kampus utama

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau di dapat buktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan , maka saya akan bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mengetahui

Pematang Reba, 24 Mei 2024

Dosen pembimbing II



Ns. Elmuksinur, S.Kep, M.biomed
NIP:197310071997703001



Dina nurdianti
Nim : P032014472012

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus oleh Dina nurdianti
NIM P032014472012 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Pematang Reba, Juni 2024

Pembimbing



Ns. Deswita, M.kep

NIP 197412282005012004

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus oleh Dina nurdianti
telah dipertahankan di depan dewan penguji Pada tanggal 24 Mei 2024

Penguji Ketua



Ns. Deswita M. Kep
NIP.197412282005012004

Penguji anggota I



Ns. Yulianto, S. Kep., M. Pd., MPH
NIP. 197207141992031003

Penguji anggota II



Ns. Setv julita., M. Kep
NIP:198007032008012022

Mengetahui
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau



Hj. Rushernia SPd., S. Kep., M. Kep
NIP. 196504241988032002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat dan karunia-Nya sehingga 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 Poltekkes Kemenkes Riau dengan judul “Penerapan Senam Hamil untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pekan Heran”.

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

- (1) Direktur Politeknik Kemenkes Riau Ibu Rully Hevrialni, SST, Bdn, M. Keb, MH, selaku direktur Poltekkes Kemenkes Riau.
- (2) Ibu Ns. Hj. Rusherina, S. Pd., S. Kep., M. Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
- (3) Bapak Ns. Yulianto., S.Kep.,MPd.,MPH selaku Ketua Program Studi Di Luar Kampus Utama.
- (4) Ibu Ns. Deswita, M. Kep selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab guna memberikan bimbingan serta petunjuk kepada penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini hingga dapat menyelesaikannya dengan baik.
- (5) Ibu Ns. Elmukhsinur, S. Kep., M. Biomed selaku Pembimbing II yang telah

meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab guna memberikan bimbingan serta petunjuk kepada penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini hingga dapat menyelesaikannya dengan baik.

- (6) Bapak Ns. Yulianto.,S. Kep., MPd.,MPH selaku Penguji I.
- (7) Ibu Ns. Sety Julita, M. Kep selaku Penguji II.
- (8) Bapak dan Ibu dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau yang telah memberikan ilmu dan mendidik penulis selama mengikuti perkuliahan.
- (9) Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama penelitian dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.

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

Pematang Reba, 28 Maret 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Kehamilan	6
2.2 Konsep Nyeri.....	13
2.3 Konsep Nyeri Punggung.....	15
2.4 Konsep Senam Hamil.....	16
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Pendekatan.....	25
3.2 Batasan Istilah.....	25
3.3 Lokasi dan waktu Penelitian.....	26
3.4 Subjek Penelitian.....	26
3.5 Metode Pengumpulan Data	26
3.6 Instrumen Penelitian.....	27
3.7 Uji Keabsahan Data.....	28
3.8 Etika Penelitian.....	28
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil Penelitian.....	30
4.2 Pembahasan.....	33
4.3 Keterbatasan.....	34
BAB 5 PENUTUP.....	35
5.1 Kesimpulan.....	35
5.2 Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

		Hal
Tabel 4.1	Karakteristik subjek	30
Tabel 4.2	Gambaran nyeri punggung sebelum dan setelah dilakukan senam	31

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Pemanasan kepala ke atas dan kebawah	19
Gambar 2.2 Pemanasan kepala ke samping kanan dan kiri	19
Gambar 2.3 Pemanasan memutar lengan kanan dan kiri	19
Gambar 2.4 Pemanasan memutar kedua lengan	20
Gambar 2.5 Gerakan berbaring terlentang dan mengangkat pinggang	20
Gambar 2.6 Gerakan merangkak tarik napas dalam	21
Gambar 2.7 Squat berdiri dengan tangan di depan dan menekuk	22
Gambar 2.8 Pose tailor duduk bersila badan condong kedepan	23
Gambar 2.9 Pose tailor telapak kaki menempel dan diangkat	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Biodata peneliti
Lampiran 2	Jadwal kegiatan
Lampiran 3	Surat pra penelitian
Lampiran 4	Lembar konsul
Lampiran 5	Standar operasional prosedur senam