

**PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN  
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER  
III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
SIMPANG TIGA PEKANBARU**

**KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS**



**SADINA PUTRI  
NIM. P032214401032**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU  
PRODI D-III KEPERAWATAN  
PEKANBARU  
2025**

**PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN  
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER  
III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
SIMPANG TIGA PEKANBARU**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan



**SADINA PUTRI  
NIM. P032214401032**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU  
PRODI D-III KEPERAWATAN  
PEKANBARU  
2025**

## BIODATA PENULIS



Nama : Sadina Putri  
Tempat/Tanggal Lahir : Pekanbaru, 13 Juli 2004  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Kaharuddin Nst. Gg. Kesehatan  
No. 44  
Nama Ayah : Muhammad Jalal  
Nama Ibu : Nurdewi Riswani

### RIWAYAT PENDIDIKAN :

| No | Jenjang Pendidikan       | Tempat Pendidikan | Tahun Kelulusan |
|----|--------------------------|-------------------|-----------------|
| 1. | TK Kartika 1-21          | Pekanbaru         | 2009-2010       |
| 2. | SDN 17 Pekanbaru         | Pekanbaru         | 2010-2016       |
| 3. | SMPN 1 Pekanbaru         | Pekanbaru         | 2016-2019       |
| 4. | SMAN 14 Pekanbaru        | Pekanbaru         | 2019-2022       |
| 5. | Poltekkes Kemenekes Riau | Pekanbaru         | 2022-2025       |

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sadina Putri  
NIM : P032214401032  
Program Studi : D III Keperawatan  
Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah 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, 23 Mei 2025

Pembuat Pernyataan

  
SADINA PUTRI

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

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

  
R. Sakhnan, SKM, M.Kes  
NIP. 196406091989031003

## HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH  
DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN  
TANGGAL 23 Mei 2025

Oleh

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



R. Sakhnan, SKM.,M.Kes  
NIP. 196406091989031003

## HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK  
MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SIMPANG  
TIGA PEKANBARU

Telah Diuji  
Pada Tanggal 27 Mei 2025

### Tim Penguji

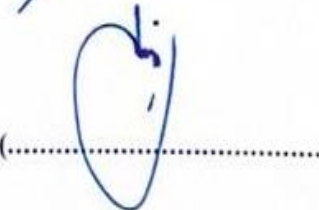
#### Ketua Penguji

Ns.Masnun, SST,S.Kep, M.Biomed  
NIND. 402126401

()

#### Anggota Penguji Penguji Anggota I

Ns.Rusherina,SPd,S.Kep,M.Kes  
NIDN. 4024046501

()

#### Penguji Anggota II

Ns.Melly,SST, S.Kep, M.Kes  
NIDN. 4002017401

()

### Mengetahui,

Ketua  
Jurusan Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Riau

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

Ketua  
Prodi DIII Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Riau

()  
Ns. Syafrisari Meri Agritubella, M.Kep  
NIP.198702192018012001

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat 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 Sri Elfida Basyar, S.Psi, S.Tr.Keb selaku Kepala UPT Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru.
3. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
4. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Riau
5. Ibu Ns. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed selaku Dosen Pembimbing Utama sekaligus Ketua Penguji yang telah memberikan masukan dan saran serta meluangkan waktu untuk bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
6. Bapak R. Sakhnan, SKM.,M.Kes selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan masukan dan saran serta meluangkan waktu untuk

bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.

7. Penguji 1 Ibu Ns. Rusherina, SPd, S.Kep, M.Kes yang telah memberikan masukan dan saran serta meluangkan waktu untuk bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
8. 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.
9. Ibu Ns. Sari Anggela, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.A selaku Dosen Pembimbing Akademik penulis yang telah memberi dukungan, arahan, masukan dan saran kepada penulis selama menjalani studi ini.
10. Seluruh Dosen Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis
11. Teristimewa untuk Ayahanda tersayang yakni Bapak H. Muhammad Jalal dan Ibunda yang sangat penulis sayangi yakni Ibu Hj. Nurdewi Riswani telah memberikan, dukungan, nasihat, semangat, doa yang tiada hentinya, pengorbanan tanpa batas, serta cinta, kasih sayang yang sangat berarti dari awal kehidupan penulis hingga saat ini, sehingga penulis dapat meraih impian dan cita citanya dan selalu mendukung apapun pilihan yang dibuat oleh penulis. Karya Tulis Ilmiah Ini penulis persembahkan sebagai wujud kecil dari cinta dan terima kasih penulis, meski tak pernah akan sebanding dengan segala yang telah ayahanda dan ibunda berikan kepada penulis.
12. Bapak H. Sajadi selaku kakek dari penulis yang telah memberikan semangat dan dukungan serta menjadi role model penulis sehingga penulis menekuni bidang yang kini penulis jalani.



13. Muhammad Riswandi dan Muhammad Dzaky selaku abang dari penulis yang telah memberikan semangat, nasihat, serta perhatiannya selama penulis membuat Karya Tulis Ilmiah ini.
14. Sahabat penulis yakni Priantini Sahanaya, Nila Kusuma, Cindy Patricia Ramadhani yang senantiasa menemani penulis dalam perjalanan menuju dewasa, suka duka, serta dukungan 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, 25 Mei 2025

Penulis

## ABSTRAK

Sadina Putri (2025). Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed., (II) R. Sakhnan, SKM., M.Kes. Penguji (I) Ns. Rusherina, SPd, S.Kep, M.Kes., (II) Ns. Melly, SST., S. Kep., M. Kes

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum yang dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan postur tubuh dan pembesaran rahim seiring pertumbuhan janin. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan intervensi senam hamil selama tiga hari berturut-turut, satu kali per hari dengan durasi 15–30 menit. Skala nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Subjek I, usia kehamilan 35 minggu, mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 2 dengan rata-rata 2,3. Subjek II, usia kehamilan 37 minggu, mengalami penurunan dari skala 6 menjadi 2 dengan rata-rata 2,6. Nyeri yang awalnya bersifat sedang berubah menjadi ringan pada kedua subjek. Tidak ditemukan keluhan lain selama pelaksanaan senam. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan nyata pada skala nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil secara rutin selama tiga hari. Kesimpulan penelitian ini senam hamil secara rutin selama tiga hari berturut-turut menunjukkan penurunan signifikan pada skala nyeri punggung ibu hamil trimester III, dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Senam hamil dapat dijadikan salah satu intervensi non-farmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan punggung pada ibu hamil trimester III. Diharapkan ibu hamil dapat melakukan senam secara mandiri dengan bimbingan tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Senam Hamil, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III

## ABSTRACT

Sadina Putri (2025). The Implementation of Prenatal Exercise to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in the Working Area of of the Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Case Study Scientific Paper, Diploma III Nursing Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Minisitry of Health Riau. Advisors: (I) Ns. Masnun, SST, S.Kep., M.Biomed., (II) R. Sakhnan, SKM., M.Kes. Examiners: (I) Ns. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes., (II) Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes.

Lower back pain is a common complaint experienced by third-trimester pregnant women due to postural changes and uterine enlargement following fetal growth. This study aims to describe the implementation of prenatal exercise to alleviate back pain in third-trimester pregnant women in the working area of Simpang Tiga Public Health Center, Pekanbaru. The method used was a descriptive case study with a pregnancy exercise intervention carried out for three consecutive days, once per day, with a duration of 15–30 minutes. Pain levels were measured using the *Numeric Rating Scale* (NRS) before and after the intervention. Subject I, at 35 weeks of gestation, experienced a decrease in pain scale from 5 to 2 with an average of 2.3. Subject II, at 37 weeks of gestation, showed a decrease from a pain scale of 6 to 2 with an average of 2.6. Pain that was initially moderate became mild in both subjects. No complaints were reported during the exercise implementation. These results indicate a clear reduction in back pain scale following regular pregnancy exercise over three days. The conclusion of this study is that regular pregnancy exercise for three consecutive days shows a significant reduction in back pain scale among third-trimester pregnant women, from moderate to mild pain. Pregnancy exercise can be used as a non-pharmacological intervention to reduce back discomfort in third-trimester pregnant women. It is expected that pregnant women can perform the exercise independently with guidance from health professionals.

Keywords: Prenatal Exercise, Back Pain, Pregnant Women, Third Trimester

## DAFTAR ISI

|                                                              |          |
|--------------------------------------------------------------|----------|
| HALAMAN SAMPUL DEPAN .....                                   | i        |
| HALAMAN SAMPUL DALAM.....                                    | ii       |
| BIODATA PENULIS.....                                         | iii      |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....                    | iv       |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                                    | v        |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                                     | vi       |
| KATA PENGANTAR.....                                          | vii      |
| ABSTRAK .....                                                | x        |
| ABSTRAC.....                                                 | xi       |
| DAFTAR ISI.....                                              | xi       |
| DAFTAR TABEL .....                                           | xiv      |
| DAFTAR GAMBAR.....                                           | xv       |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                        | xvi      |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                               | <b>1</b> |
| 1.1 Latar Belakang .....                                     | 1        |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                    | 4        |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                                   | 4        |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                                      | 4        |
| 1.3.2 Tujuan Khusus.....                                     | 4        |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                                  | 5        |
| 1.4.1 Bagi Masyarakat.....                                   | 5        |
| 1.4.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan ..... | 5        |
| 1.4.3 Bagi Peneliti .....                                    | 5        |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                           | <b>6</b> |
| 2.1 Konsep Kehamilan .....                                   | 6        |
| 2.1.1 Pengertian Kehamilan .....                             | 6        |
| 2.1.2 Klasifikasi Kehamilan.....                             | 6        |
| 2.1.3 Tanda Tanda Kehamilan .....                            | 8        |
| 2.2 Konsep Nyeri.....                                        | 10       |
| 2.2.1 Pengertian Nyeri.....                                  | 10       |
| 2.2.2 Klasifikasi Nyeri .....                                | 10       |
| 2.2.3 Manajemen Nyeri .....                                  | 10       |
| 2.2.4 Pengukuran Intensitas Nyeri .....                      | 11       |
| 2.3 Konsep Nyeri Punggung .....                              | 12       |
| 2.3.1 Penegertian Nyeri Punggung.....                        | 12       |
| 2.3.2 Tanda Dan Gejala .....                                 | 13       |
| 2.3.3 Penatalaksanaan Nyeri Punggung .....                   | 14       |
| 2.4 Konsep Senam Hamil.....                                  | 14       |
| 2.4.1 Pengertian Senam Hamil.....                            | 14       |
| 2.4.2 Tujuan Senam Hamil.....                                | 14       |
| 2.4.3 Manfaat Senam Hamil.....                               | 15       |
| 2.4.4 Indikasi Senam Hamil .....                             | 15       |

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| 2.4.5 Kontra Indikasi Senam Hamil .....           | 16        |
| 2.4.6 Pedoman Keselamatan Untuk Senam Hamil ..... | 16        |
| 2.4.7 Gerakan Senam Hamil .....                   | 17        |
| 2.4.8 Setelah Melakukan Gerakan Senam Hamil.....  | 17        |
| <b>BAB 3 METODE STUDI KASUS .....</b>             | <b>23</b> |
| 3.1 Rancangan Studi Kasus .....                   | 23        |
| 3.2 Subjek Studi Kasus.....                       | 23        |
| 3.3 Fokus Studi.....                              | 24        |
| 3.4 Definisi Operasional.....                     | 24        |
| 3.5 Instrumen Penelitian.....                     | 25        |
| 3.6 Metode Pengumpulan Data .....                 | 26        |
| 3.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....              | 27        |
| 3.8 Analisa Data Dan Penyajian Data .....         | 27        |
| 3.9 Etika Penelitian .....                        | 27        |
| <b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>           | <b>29</b> |
| 4.1 Hasil Studi Kasus .....                       | 29        |
| 4.2 Pembahasan .....                              | 39        |
| 4.3 Keterbatasan Studi Kasus .....                | 43        |
| <b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>           | <b>44</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....                               | 44        |
| 5.2 Saran.....                                    | 45        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                             |           |
| <b>LAMPIRAN - LAMPIRAN</b>                        |           |

## DAFTAR TABEL

|                                                  | Halaman |
|--------------------------------------------------|---------|
| Tabel 4.1 Pengkajian Subjek Penelitian.....      | 30      |
| Tabel 4.2 Gambaran Skala Nyeri Senam Hamil ..... | 38      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                             | Halaman |
|-------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2.1 Skala NRS ( <i>Numeric Rating Scale</i> ) .....  | 12      |
| Gambar 2.2 Gerakan Jari Jari Kaki .....                     | 18      |
| Gambar 2.3 Gerakan Mendorong telapak Kaki Ke Depan .....    | 18      |
| Gambar 2.4 Gerakan Duduk Bersila .....                      | 19      |
| Gambar 2.5 Gerakan Berbaring Miring .....                   | 19      |
| Gambar 2.6 Gerakan Posisi Terlentang .....                  | 20      |
| Gambar 2.7 Gerakan Senam Dengan Satu Lutut .....            | 20      |
| Gambar 2.8 Gerakan Senam Dengan Kedua Lutut .....           | 21      |
| Gambar 2.9 Gerakan Posisi Merangkak.....                    | 21      |
| Gambar 2.10 Gerakan Posisi Duduk Bersandar Di Dinding ..... | 22      |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|             |                                                      |
|-------------|------------------------------------------------------|
| Lampiran 1  | Jadwal Kegiatan                                      |
| Lampiran 2  | Lembar Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah            |
| Lampiran 3  | Lembar Kesiediaan Pembimbing Utama                   |
| Lampiran 4  | Lembar Kesiediaan Pembimbing Pendamping              |
| Lampiran 5  | Surat Izin Pra Penelitian                            |
| Lampiran 6  | Surat Rekomendasi Penelitian DPMPTSP                 |
| Lampiran 7  | Surat Izin Penelitian Dari Kesbangpol                |
| Lampiran 8  | Surat Penelitian Dinas Kesehatan                     |
| Lampiran 9  | Surat Izin Selesai Penelitian Puskesmas Simpang Tiga |
| Lampiran 10 | Form Permohonan Pengajuan Kaji Etik                  |
| Lampiran 11 | Surat Keterangan Lolos Kaji Etik                     |
| Lampiran 12 | Lembar Persetujuan Responden I                       |
| Lampiran 13 | Lembar Persetujuan Responden II                      |
| Lampiran 14 | Lembar Wawancara                                     |
| Lampiran 15 | Lembar Observasi                                     |
| Lampiran 16 | Lembar Konsultasi                                    |
| Lampiran 17 | Lembar Revisi Penguji I                              |
| Lampiran 18 | Lembar Revisi Penguji II                             |
| Lampiran 19 | Standar Operasional Prosedur Senam Hamil             |
| Lampiran 20 | Dokumentasi Kegiatan                                 |