

SKRIPSI

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN SENAM HAMIL MENGGUNAKAN MEDIA
*FLIPBOOK***

**Studi dilakukan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah
Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan**



Oleh:

NI WAYAN NATHANIA ARDIYANTI

NIM. P07124222037

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN SENAM HAMIL MENGGUNAKAN MEDIA
*FLIPBOOK***

**Studi dilakukan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah
Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi
Jurusan Kebidanan
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**

Oleh:

**NI WAYAN NATHANIA ARDIYANTI
NIM. P07124222037**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN SENAM HAMIL MENGGUNAKAN MEDIA
*FLIPBOOK***

**Studi dilakukan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah
Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan**

Oleh:

NI WAYAN NATHANIA ARDIYANTI
NIM. P07124222037

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:

Bdn. Ni Wayan Suarniti, S.ST., M.Keb
NIP. 198108312002122001

Pembimbing Pendamping:

Bdn. Gusti Ayu Eka Utarini, SST., M. Kes
NIP. 198204282006042002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POETEKES KEMENKES DENPASAR



Bdn. Ni Ketut Somovani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**



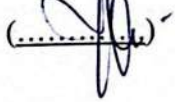
**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN SENAM HAMIL MENGGUNAKAN MEDIA
*FLIPBOOK***

**Studi dilakukan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah
Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan**

**Oleh:
NI WAYAN NATHANIA ARDIYANTI
NIM. P07124222037**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : KAMIS
TANGGAL : 07 MEI 2026**

TIM PEMBIMBING SEMINAR

- | | | |
|---|--------------|---|
| 1. Ni Gusti Kompiang Sriasih, SST., M.Kes | (Ketua) |  |
| 2. Bdn. Ni Wayan Suarniti, S.ST., M.Keb | (Sekretaris) |  |
| 3. Gusti Ayu Tirtawati, S. Si.T, M.Kes | (Anggota) |  |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

**Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001**



PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN SENAM HAMIL MENGGUNAKAN MEDIA *FLIPBOOK*

ABSTRAK

Kehamilan menyebabkan perubahan kondisi fisik. Salah satu keluhan pada ibu hamil yang sering terjadi adalah nyeri punggung. Upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan dengan melakukan senam hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil menggunakan media *flipbook* pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Eksperimental* dengan *one group pre-posttest design*. Sampel berjumlah 33 ibu hamil trimester III dengan teknik *systematic random sampling*. Penelitian ini dilakukan bulan Maret sampai April 2026. Teknik pengumpulan data dengan cara observasi. Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan univariat dalam bentuk distribusi frekuensi. *Mean pretest* adalah 6,12, *mean posttest* adalah 1,85, sehingga selisih *mean* adalah 4,27. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil $p < 0,001$. Nilai *negative rank* dalam penelitian ini adalah 33, artinya seluruh responden mengalami penurunan nyeri punggung setelah senam hamil. Simpulan dalam penelitian ini ada perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil menggunakan media *flipbook*. Sebaiknya perlu upaya inovatif dalam pelaksanaan kegiatan senam hamil dengan media seperti *flipbook* sehingga dapat meningkatkan minat, mempermudah pemahaman ibu hamil, dan mengurangi keluhan nyeri punggung.

Kata Kunci: Nyeri Punggung; Senam Hamil; Kehamilan Trimester III; *Flipbook*

DIFFERENCES IN BACK PAIN BEFORE AND AFTER PREGNANCY EXERCISES USING FLIPBOOK MEDIA

ABSTRACT

Pregnancy causes physical changes. One of the most common complaints among pregnant women is back pain. One way to reduce back pain during pregnancy is to do pregnancy exercises. This study aims to determine the difference in back pain before and after pregnancy exercises using a flipbook among pregnant women in the third trimester at UPTD Kediri III Community Health Center in Tabanan Regency. This research was pre-experimental design with a one-group pre-posttest design. The sample size was 33 pregnant women in the third trimester, selected using systematic random sampling. The study was conducted from March to April 2026. Data collection was performed through observation. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was performed using univariate analysis in the form of frequency distributions. The mean pretest score is 6.12, the mean posttest score is 1.85, so the difference between the means is 4.27. Bivariate analysis using the Wilcoxon test yielded a p-value of <0.001. The negative rank value in this study was 33, meaning that all respondents experienced a reduction in back pain after pregnancy exercises. The conclusion of this study indicates that there is a difference in back pain before and after performing pregnancy exercises using flipbook media. We recommend that innovative efforts be made in implementing pregnancy exercises programs using media such as flipbooks to increase interest, facilitate understanding among pregnant women, and reduce back pain complaints.

Keywords: Back pain; Third trimester of pregnancy; Pregnancy exercises; Flipbook

PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN SENAM HAMIL MENGGUNAKAN MEDIA *FLIPBOOK*

RINGKASAN PENELITIAN

Oleh: Ni Wayan Nathania Ardiyanti (NIM. P07124222037)

Kehamilan menyebabkan perubahan kondisi fisik, menurunkan kemampuan tubuh untuk menopang berat badan, serta meningkatkan keluhan nyeri otot dan tulang. Selama hamil, berat badan ibu meningkat sekitar 11-12 kg dan perubahan hormonal yang menyebabkan ibu rentan mengalami berbagai masalah muskuloskeletal seperti nyeri punggung, nyeri pinggul, dan nyeri tulang ekor (Berber & Satılmış, 2020). Kondisi ini menunjukkan pentingnya pemantauan kesehatan ibu secara berkesinambungan selama masa kehamilan sebagai upaya pencegahan terhadap komplikasi yang berpotensi meningkatkan masalah muskuloskeletal nyeri punggung. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salari dkk. (2023) menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung secara keseluruhan pada kehamilan adalah 40,5%, yang merupakan hasil yang signifikan dan prevalensi yang tinggi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil menggunakan media *flipbook* pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental design*. Bentuk rancangan dari penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III dari bulan Maret sampai April 2026. Populasinya adalah seluruh ibu hamil yang berada di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 33 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *systematic random sampling*. Teknik pengumpulan data dengan cara observasi. Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Data yang dikumpulkan berupa data primer yang diperoleh dengan memberikan kuisioner pada ibu hamil trimester III dilakukan senam hamil saat awal pertemuan sekali, dan senam hamil

pada pertemuan kedua. Setelah data terkumpul, kemudian data di *editing* untuk mengecek apakah sudah terisi dengan lengkap, kemudian dilakukan *coding* dengan memberikan kode, selanjutnya dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena sampel berjumlah ≤ 50 responden dengan nilai $p < 0,001$ yang berarti lebih kecil dari $p < 0,05$ data tidak berdistribusi normal dan uji non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon*, kemudian dilakukan *entry* data ke aplikasi komputer untuk kemudian dilakukan *processing data*.

Hasil penelitian berdasarkan analisis univariat menunjukkan karakteristik ibu hamil pada kelompok umur 20-35 tahun (97%), paritas multigravida (75,8%), pendidikan SMA/SMK (57,6%), dan Pekerjaan swasta (66,7%). Penelitian ini menunjukkan rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan senam 6,12 dengan standar deviasi 0,740 sedangkan sesudah dilakukan senam hamil menggunakan media *flipbook* rata-rata 1,85 dengan standar deviasi 0,667 terjadi penurunan sebanyak 4,27. Median *pretest* adalah 6,00, median *posttest* adalah 2,00, sehingga selisih median adalah 4,00. Berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan *Negative Rank* 33, *Positive Rank* 0, *Ties* 0 dan diperoleh nilai $p \text{ value} < 0,001$ yang berarti lebih kecil dari nilai signifikan $< 0,05$. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil menggunakan media *flipbook* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III.

Penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dalam penelitian ini menunjukkan bahwa senam hamil menggunakan media *flipbook* efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung. Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi akibat perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksan (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas), hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa nyeri pada punggung (Surati & Basaria, 2023). Faktor predisposisi lainnya yang mempengaruhi nyeri punggung berkaitan dengan IMT, pekerjaan, paritas, umur kehamilan, dan sosial budaya (Nur Arummega dkk., 2022).

Penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III dalam penelitian ini karena responden telah mendapatkan intervensi berupa senam hamil menggunakan media *flipbook* sebagai sarana edukasi dan panduan gerakan. Media *flipbook*

merupakan salah satu media pembelajaran visual yang menyajikan informasi berupa teks, gambar, dan audio. Penggunaan media *flipbook* dalam pelaksanaan senam hamil membantu responden mengikuti setiap gerakan secara lebih terarah sehingga latihan dapat dilakukan dengan optimal. Pelaksanaan senam hamil secara teratur dan benar dapat membantu meningkatkan fleksibilitas otot dan mengurangi nyeri punggung. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disarankan bagi tempat penelitian perlu dilakukan upaya inovatif dalam pelaksanaan kegiatan senam hamil dimana saat pemberian penyuluhan dapat dikolaborasikan dengan media seperti *flipbook* sehingga dapat menumbuhkan minat ibu hamil sesuai kebutuhannya.

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Wayan Nathania Ardiyanti

NIM : P07124222037

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik : 2025-2026

Alamat : Br. Delod Puri, Desa Kediri, Kec. Kediri, Kab. Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Menggunakan Media *Flipbook* adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**

2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tabanan, 07 April 2026

Yang membuat pernyataan



Ni Wayan Nathania Ardiyanti

NIM. P07124222037

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Menggunakan Media *Flipbook*” tepat pada waktunya.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak yang berhubungan dengan kegiatan yang dilaksanakan. Melalui kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb, S.Kep, Ns, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST.,M.Biomed, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
3. Bdn. Ni Wayan Armini, SST., M.Keb, sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
4. Bdn. Ni Wayan Suarniti, S.ST., M.Keb, selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bdn. Gusti Ayu Eka Utarini, SST., M.Kes, selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. dr. I.G.A.A Sintha Yuristari, selaku Kepala Puskesmas UPTD Puskesmas Kediri III.
7. Responden penelitian yang telah memberikan kontribusi waktunya untuk mendukung penelitian ini.
8. Orang tua beserta keluarga yang telah memberikan dukungan dan semangat.

9. Pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki beberapa kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, Mei 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kehamilan Trimester III.....	7
B. Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan	10
C. Senam Hamil.....	19
D. <i>Flipbook</i>	26
BAB III KERANGKA KONSEP	28
A. Kerangka Konsep.....	28

B. Variabel dan Definisi Operasional.....	29
C. Hipotesis	30
BAB IV METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Alur Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel	33
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Sampel	35
F. Pengolahan dan Analisa Data	39
G. Etika Penelitian	42
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan Hasil Penelitian	48
C. Keterbatasan Penelitian	50
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Simpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Definisi Operasional	30
Tabel 2 Karakteristik Responden	45
Tabel 3 Rata-Rata Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Senam Hamil Menggunakan Media <i>Flipbook</i>	46
Tabel 4 Rata-Rata Nyeri Punggung Sesudah Dilakukan Senam Hamil Menggunakan Media <i>Flipbook</i>	46
Tabel 5 Uji Normalitas Data Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Menggunakan <i>Flipbook</i>	47
Tabel 6 Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Menggunakan <i>Flipbook</i>	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Visual Analog Scale</i>	16
Gambar 2. <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	17
Gambar 3. <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i>	18
Gambar 4. <i>Faces Pain Scale</i>	19
Gambar 5. Gerakan Telapak Kaki.....	23
Gambar 6. Berbaring Miring.....	24
Gambar 7. Latihan Otot Tulang Belakang	24
Gambar 8. Relaksasi Senam.....	25
Gambar 9. Kerangka konsep	28
Gambar 10. Rancangan Penelitian <i>One Group Pre-Posttest Design</i>	31
Gambar 11. Alur Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2. Rencana Anggaran
- Lampiran 3. Surat Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 4. *Informed Consent*
- Lampiran 5. *Flipbook*
- Lampiran 6. Kuesioner Sebelum Senam Hamil
- Lampiran 7. Kuesioner Sesudah Senam Hamil
- Lampiran 8. *Dummy Tabel*
- Lampiran 9. Master Tabel
- Lampiran 10. Hasil Uji SPSS
- Lampiran 11. *Ethical Clearance*
- Lampiran 12. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 13. Surat Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 14. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan
- Lampiran 15. Surat Keterangan Sudah Penelitian
- Lampiran 16. Sertifikat HKI
- Lampiran 17. Dokumentasi
- Lampiran 18. Hasil Uji *Plagiarsm*