

SKRIPSI

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH
IBU HAMIL SEBELUM DENGAN SESUDAH
MELAKUKAN SENAM HAMIL**



Oleh :

LUH PUTU D ITA SETYAWATI
NIM. P07124216 018

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
DENPASAR
2020**

SKRIPSI

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH
IBU HAMIL SEBELUM DENGAN SESUDAH
MELAKUKAN SENAM HAMIL**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Jurusan Kebidanan
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**

Oleh :

LUH PUTU DITA SETYAWATI

NIM. P07124216 018

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
DENPASAR
2020**

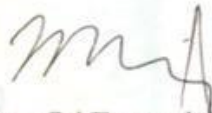
**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH
IBU HAMIL SEBELUM DENGAN SESUDAH
MELAKUKAN SENAM HAMIL**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Ni Luh Putu Sri Erawati, S.Si.T., MPH
NIP. 19750825 2000122002



Juliana Mauliku, S.Pd., M.Pd
NIP. 19560620 1976102001

MENGETAHUI :

KEMENTERIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Nurromman Bahdiani, S.Si.T., M.Biomed
NIP. 19700218 1989022002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH
IBU HAMIL SEBELUM DENGAN SESUDAH
MELAKUKAN SENAM HAMIL**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 26 MEI 2020

TIM PENGUJI :

1. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed (Ketua)
2. Ni Luh Putu Sri Erawati, S.Si.T., MPH (Sekretaris)
3. Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T., M.Biomed (Anggota)



MENGETAHUI :
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T., M.Biomed
NIP. 19700218 1989022002

DIFFERENCE IN INTENSITY OF LOW BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN BEFORE AND AFTER DOING PREGNANCY EXERCISES

ABSTRACT

Lower back pain is a common complaint felt by pregnant women because of changes in the musculoskeletal system which results in the pelvic muscles not being able to sustain the weight of the uterus as the fetus grows. The purpose of this study was to determine differences in the intensity of low back pain in pregnant women before and after doing pregnancy exercises. This research is a literature review study using five international journals and five national journals. The results of identifying the journal found that lower back pain in pregnant women occurs in 20% up to 90% of pregnant women. Doing exercise or pregnancy exercises during pregnancy can reduce the intensity of pain in the lower back so it is recommended for pregnant women. It is expected that pregnant women pay more attention to their health and take part in programs launched by the government, such as taking classes for pregnant women.

Keywords : pregnancy, low back pain, pregnancy exercise

PERBEDAAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL SEBELUM DENGAN SESUDAH MELAKUKAN SENAM HAMIL

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang umum dirasakan oleh ibu hamil karena perubahan pada sistem muskuluskeletal yang mengakibatkan otot-otot panggul tidak kuat untuk menopang berat uterus seiring dengan pertumbuhan janin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dengan sesudah melakukan senam hamil. Penelitian ini merupakan penelitian studi literatur yang menggunakan lima jurnal internasional dan lima jurnal nasional. Hasil dari mengidentifikasi jurnal tersebut didapatkan bahwa nyeri punggung bawah ibu hamil terjadi pada 20% sampai 90% ibu hamil. Melakukan olahraga atau senam hamil selama kehamilan dapat mengurangi intensitas nyeri pada punggung bawah sehingga sangat disarankan untuk ibu hamil. Diharapkan pada ibu hamil agar lebih memperhatikan Kesehatan dirinya dan mengikuti program yang dicanangkan pemerintah seperti mengikuti Kelas Ibu Hamil.

Kata kunci : kehamilan, nyeri punggung bawah, senam hamil

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL SEBELUM DENGAN SESUDAH MELAKUKAN SENAM HAMIL

Oleh : Luh Putu D Ita Setyawati (P07124216018)

Kehamilan merupakan hasil dari penyatuan spermatozoa dengan ovum yang selanjutnya dilanjutkan dengan proses nidasi atau implantasi dari hasil fertilisasi tersebut di dalam rahim. Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil terutama pada kehamilan tua, bervariasi dari 50% sampai 80% berdasarkan hasil rangkuman pada penelitian di berbagai negara sebelumnya, bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat menurut *International Society for The Study of Pain* dalam Purnamasari (2019).

Nyeri punggung bawah terjadi pada ibu hamil karena selama masa kehamilannya, ibu mengalami adaptasi untuk mempersiapkan tubuhnya. Untuk menanggulangi keluhan nyeri pada punggung bawah agar ibu merasa nyaman dan bahagia dalam menjalani kehamilannya *World Health Organization* (WHO) menyarankan untuk melakukan olahraga ringan. Rekomendasi tersebut diimplementasikan di Indonesia dalam Peraturan Kementerian Kesehatan No. 97 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, Serta Pelayanan Kesehatan Seksual. Pada peraturan tersebut ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti Kelas Ibu Hamil yang nantinya bisa dilanjutkan dengan mengikuti senam hamil apabila sudah memenuhi kriteria untuk mengurangi keluhan yang dirasakan selama hamil.

Semua Fasilitas Layanan Kesehatan Dasar di Kota Denpasar sudah mengajak ibu-ibu hamil yang datang berkunjung untuk mengikuti Kelas Ibu Hamil yang bisa dilanjutkan dengan Senam Hamil khususnya ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung bawah selama kehamilan. Oleh karena itu, peneliti ingin menganalisis perbedaan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum

dengan setelah melakukan senam hamil dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dengan sesudah melakukan senam hamil dari hasil penelitian terdahulu. Metode penelitian menggunakan studi literatur dengan menganalisis lima jurnal internasional dan lima jurnal nasional. Data yang didapatkan berupa data sekunder. Data yang terkait dengan penelitian yang dilakukan peneliti didapat dari melakukan identifikasi jurnal-jurnal yang didapatkan dan dilanjutkan dengan melakukan analisis data menggunakan analisis deskriptif. Data disajikan dalam bentuk tabel yang meliputi nama peneliti dan tahun terbit, judul jurnal, tujuan penelitian, apa yang dibahas pada jurnal tersebut dan hasil penelitian.

Berdasarkan hasil melakukan identifikasi pada penelitian-penelitian terdahulu baik penelitian internasional dan nasional, didapatkan bahwa nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil, NPB dapat terjadi pada 20%-90% ibu hamil. Sebelum melakukan senam hamil intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil berada pada tingkat nyeri berat dan sedang. Setelah melakukan senam hamil atau olahraga selama kehamilan dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah dengan *p value* antara 0.000 sampai 0.03. Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dengan sesudah melakukan senam hamil dibuktikan dengan *p value* kurang dari 0.05 yang berarti melakukan senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil secara signifikan. Namun, melakukan olahraga pada ibu hamil dengan obesitas dapat meningkatkan atau memperparah nyeri punggung bawah yang dialami. Terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan yaitu untuk masyarakat khususnya ibu hamil agar menjadi lebih *aware* dengan dirinya dalam mencari informasi mengenai kehamilan dan cara-cara mengurangi keluhan yang dirasakan dengan mengikuti kelas ibu hamil yang sudah diselenggarakan oleh pemerintah. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jurnal yang lebih banyak dan terbitan terbaru.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Sebelum dengan Sesudah Melakukan Senam Hamil”** dengan baik dan tepat pada waktunya.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak yang berhubungan dengan kegiatan yang dilaksanakan. Peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH, sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar,
2. Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T., M.Biomed, sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar,
3. Ni Wayan Armini, S.ST.,M.Keb, sebagai Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan,
4. Ni Luh Putu Sri Erawati, S.Si.T.,MPH, sebagai pembimbing utama dalam penyusunan skripsi,
5. Juliana Mauliku, S.Pd.,M.Pd, sebagai pembimbing pendamping dalam penyusunan skripsi peneliti,
6. Keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan doa serta dukungan untuk segera menyelesaikan skripsi ini dan memberikan masukan-masukan positif untuk menjadi lebih baik,
7. Pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Denpasar, Mei 2020

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Luh Putu D Ita Setyawati
NIM : P07124216018
Progran Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2019/2020
Alamat : Br. Penaka Tampaksiring, Gianyar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Sebelum Dengan Sesudah Melakukan Senam Hamil adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terdapat bahwa Skripsi 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.

Denpasar, Mei 2020

Pembuat Pernyataan



Luh Putu D Ita Setyawati

NIM. P07124216018

DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul.....	i
HALAMAN Judul.....	ii
HALAMAN Persetujuan.....	iii
HALAMAN Pengesahan.....	iv
ABSTRACT.....	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kehamilan.....	6
B. Low Back Pain/Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan.....	11
C. Senam Hamil.....	18
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	26
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	27
C. Hipotesis.....	28
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Alur Penelitian.....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
D. Populasi dan Sampel.....	30
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	31

F. Pengolahan dan Analisis Data	33
G. Etika Penelitian	34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	35
B. Pembahasan	41
C. Keterbatasan Penelitian	49
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional	28
Tabel 2 Penelitian-penelitian dalam telaah literatur berdasarkan judul, tujuan, inti jurnal, dan hasil penelitian	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tulang Belakang Manusia.....	11
Gambar 2 Skala nyeri analog visual.....	16
Gambar 3 Verbal Rating Scale (VRS)	16
Gambar 4 Skala nyeri numerik	17
Gambar 5 Skala nyeri muka menurut Wong Baker	18
Gambar 6 Kerangka konsep	26
Gambar 7 Alur penelitian.....	29