

SKRIPSI
GAMBARAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS I DENPASAR
TIMUR



Oleh :
GITA MARSELLYNA PRATAMA
NIM. P07124225112

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

SKRIPSI
GAMBARAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS I DENPASAR
TIMUR

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

Oleh :
GITA MARSELLYNA PRATAMA
NIM. P07124225112

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

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**GAMBARAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS I DENPASAR
TIMUR**

Oleh :

GITA MARSELLYNA PRATAMA

NIM. P07124225512

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Gusti Ayu Marhaeni, SKM., M.Biomed
NIP. 196512311986032008



Dr. Bdn. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes
NIP. 197306261992032001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEBIDANAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES DENPASAR**



Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.BIOMED
NIP. 196904211989032001

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI
GAMBARAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR

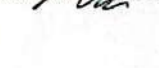
Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah
Puskesmas I Denpasar Timur

Oleh :
GITA MARSELLYNA PRATAMA
NIM.P07124225112

TELAH DISEMINARKAN DIHADAPAN TIM PEMBIMBING SEMINAR

PADA HARI : KAMIS
TANGGAL : 04 JUNI 2026

TIM PEMBIMBING SEMINAR

- | | | |
|--|--------------|--|
| 1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep.Ners., M.Kes | (Ketua) |
 |
| 2. Gusti Ayu Marhaeni, SKM.,M.Biomed | (Sekretaris) |
 |
| 3. Listina Ade Widya Ningtyas ,SST.MPH | (Anggota) |
 |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES DENPASAR


Bdn. Ni Ketut Somovani, SST, M:BIOMED
NIP. 196904211989032001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gita Marsellyna Pratama
NIM : P07124225112
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Jl. Pakisaji No 2B, Denpasar Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul gambaran nyeri punggung pada ibu hamil TM III dipuskemas 1 denpasar timur 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.

Denpasar, 04 juni 2026
Yang membuat pernyataan



Gita Marsellyna Pratama
P07124225112

GAMBARAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan. Kondisi ini dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kenyamanan ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2026. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 April sampai 30 April 2026. Sampel penelitian berjumlah 40 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik non probability sampling dengan metode quota sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan pengukuran skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Data yang terkumpul diolah melalui tahap editing, coding, entry data, dan cleaning data, kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dengan bantuan program Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 31 responden (77,5%), memiliki paritas 2–4 kali sebanyak 26 responden (65,0%), tidak bekerja sebanyak 21 responden (52,5%), dan memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 29 responden (72,5%). Tingkat nyeri punggung yang paling banyak dialami ibu hamil trimester III adalah nyeri ringan sebanyak 17 responden (42,5%). Dapat disimpulkan bahwa ibu hamil trimester III di Puskesmas I Denpasar Timur paling banyak mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan evaluasi dalam meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan terutama terkait penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: ibu hamil trimester III, nyeri punggung, tingkat nyeri, kehamilan, NRS

DESCRIPTION OF BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR

ABSTRACT

Back pain is one of the common discomforts experienced by third-trimester pregnant women due to physiological and biomechanical changes during pregnancy. This condition may affect daily activities, sleep quality, and maternal comfort. This study aimed to describe the level of back pain among third-trimester pregnant women at Puskesmas I Denpasar Timur in 2026. This study employed a descriptive research design with a cross-sectional approach. The study was conducted from April 10 to April 30, 2026. The sample consisted of 40 third-trimester pregnant women selected using a non-probability sampling technique with a quota sampling method. Data were collected using questionnaires and the Numeric Rating Scale (NRS) for pain assessment. The collected data were processed through editing, coding, data entry, and data cleaning, then analyzed descriptively using frequency distribution and percentage with Statistical Product and Service Solutions (SPSS) version 27. The results showed that most respondents were aged 20–35 years, accounting for 31 respondents (77.5%), had parity of 2–4 births with 26 respondents (65.0%), were unemployed with 21 respondents (52.5%), and had a moderate level of physical activity with 29 respondents (72.5%). The most common level of back pain experienced by third-trimester pregnant women was mild pain, reported by 17 respondents (42.5%). It can be concluded that most third-trimester pregnant women at Puskesmas I Denpasar Timur experienced mild back pain. The findings of this study are expected to serve as a source of information and evaluation material for improving midwifery care services, particularly in the management of back pain among third-trimester pregnant women.

Keywords: third trimester pregnant women, back pain, pain level, pregnancy, NRS

RINGKASAN PENELITIAN

**Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas I
Denpasar Timur**

Oleh : Gita Marsellyna Pratama (NIM P07124225112)

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan. Perubahan tersebut meliputi peningkatan berat badan, pembesaran uterus, perubahan postur tubuh, serta peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan ligamen menjadi lebih longgar sehingga menurunkan stabilitas tulang belakang. Kondisi ini menyebabkan ibu hamil lebih rentan mengalami nyeri punggung, terutama pada trimester akhir kehamilan. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, kenyamanan, serta kondisi psikologis ibu selama kehamilan. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup ibu hamil.

Berdasarkan data global, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil cukup tinggi dan paling banyak terjadi pada trimester III. Di Indonesia, termasuk Provinsi Bali dan Kota Denpasar, nyeri punggung juga menjadi salah satu keluhan yang sering ditemukan pada ibu hamil. Faktor-faktor seperti usia ibu, paritas, pekerjaan, aktivitas fisik, dan usia kehamilan diketahui dapat memengaruhi timbulnya nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui gambaran nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebagai dasar dalam meningkatkan pelayanan kebidanan, khususnya dalam penatalaksanaan nyeri punggung selama kehamilan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2026. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, paritas, pekerjaan, dan aktivitas fisik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas I Denpasar Timur pada tanggal 10 April sampai 30 April 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang dipilih menggunakan teknik non probability sampling dengan metode quota sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.

Data penelitian diperoleh menggunakan kuesioner karakteristik responden dan pengukuran tingkat nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan bantuan enumerator. Data yang telah terkumpul kemudian diolah melalui tahap editing, *coding*, *entry*, dan *cleaning*, selanjutnya dianalisis secara deskriptif menggunakan program SPSS versi 27. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 31 responden (77,5%), sisanya ber usia >35 tahun dan usia <20 tahun. sebagian besar responden memiliki paritas multipara 2–4 kali sebanyak 26 responden (65,0%). sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 21 responden (52,5%), sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 29 responden (72,5%).

Hasil penelitian mengenai tingkat nyeri punggung menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III paling banyak mengalami nyeri ringan sebanyak 17 responden (42,5%), diikuti nyeri sedang sebanyak 15 responden (37,5%), tidak nyeri sebanyak 6 responden (15,0%), dan nyeri berat sebanyak 2 responden (5,0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nyeri punggung masih menjadi keluhan yang cukup sering dialami ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur.

Nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III dapat dipengaruhi oleh perubahan fisiologis selama kehamilan, terutama akibat pembesaran uterus dan perubahan postur tubuh yang meningkatkan tekanan pada tulang belakang dan otot punggung bawah. Selain itu, aktivitas sehari-hari, pekerjaan, dan kondisi kehamilan sebelumnya juga dapat memengaruhi tingkat nyeri yang dirasakan ibu hamil. Ibu hamil yang memiliki aktivitas fisik sedang hingga berat dan melakukan aktivitas dalam posisi berdiri atau duduk dalam waktu lama cenderung lebih sering mengalami nyeri punggung.

Peran tenaga kesehatan, khususnya bidan, sangat penting dalam memberikan edukasi dan penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penatalaksanaan nonfarmakologis seperti senam hamil, prenatal yoga, teknik relaksasi, kompres hangat, pijat prenatal, dan edukasi postur tubuh yang benar dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan akibat nyeri punggung selama kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ibu hamil trimester III di Puskesmas I Denpasar Timur paling banyak mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun, memiliki paritas 2–4 kali, tidak bekerja, dan memiliki aktivitas fisik sedang. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III masih menjadi masalah yang

perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan kebidanan karena dapat memengaruhi kenyamanan dan aktivitas ibu selama kehamilan.

Saran bagi tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan konseling kepada ibu hamil mengenai pencegahan dan penatalaksanaan nyeri punggung selama kehamilan, seperti menjaga postur tubuh yang baik, melakukan aktivitas fisik ringan, serta mengikuti senam hamil atau prenatal yoga secara teratur. Bagi ibu hamil diharapkan lebih memperhatikan aktivitas sehari-hari dan segera melakukan pemeriksaan apabila nyeri punggung yang dirasakan semakin berat. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu hamil Trimester III Di Puskesmas I Denpasar Timur” sesuai rencana. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran pembuatan usulan penelitian ini, yakni yang terhormat:

1. Dr. Sri Rahayu, STr.Keb.,S.Kep.Ners.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
2. Bdn. Ni Wayan Armini, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
3. Gusti Ayu Marhaeni, SKM., M.Biomed selaku pembimbing utama yang telah memberikan banyak bimbingan dan meluangkan waktu.
4. Dr. Bdn. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan banyak bimbingan dan meluangkan waktu
5. Keluarga, teman dan kerabat yang telah memberikan semangat dan doa dalam penyusunan usulan penelitian ini

Penulis menyadari bahwa usulan penelitian ini masih perlu disempurnakan. Penulis mengharapkan kritik dan saran membangun dari pembaca, dosen pembimbing atau teman-teman demi perbaikan dan kesempurnaan usulan penelitian ini. Demikian yang dapat penulis sampaikan, terima kasih.

Denpasar, 18 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI	2
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	4
ABSTRAK.....	5
ABSTRACT	6
RINGKASAN PENELITIAN	7
KATA PENGANTAR.....	11
DAFTAR ISI	12
BAB 1 PENDAHULUAN	13
A. Latar Belakang	13
B. Rumusan masalah.....	18
C. Tujuan Penelitian.....	18
D. Manfaat penelitian	19
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Kehamilan	7
B. Konsep Nyeri Punggung Pada Pada Ibu Hamil.....	8
BAB III KERANGKA KONSEP	16
A. Kerangka konsep	16
B. Variabel dan Definisi Operasional	17
BAB IV METODE PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	19
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	20
E. Pengolahan dan analisis data.....	23
F. Etika penelitian.....	23
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil penelitian.....	25
B. Pembahasan.....	28
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	47
A. Simpulan	47
B. Saran.....	48
KUESIONER PENELITIAN	56
Lampiran Ethical Approval	62