

SKRIPSI

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI PINGGANG PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH MENDAPATKAN
SENAM HAMIL**

**Studi dilaksanakan di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kolbano
Kabupaten Timor Tengah Selatan Provinsi Nusa Tenggara Timur**



Oleh:

JENEN LUSIANATOINENO

NIM:P07124225156

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

SKRIPSI

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI PINGGANG PADAIBU
HAMILTRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH MENDAPATKAN
SENAM HAMIL**

**Studi dilaksanakan di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kolbano
Kabupaten Timor Tengah Selatan Provinsi Nusa Tenggara Timur**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan kebidanan**

Oleh:

JENEN LUSIANATOINENO

NIM:P07124225156

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

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI PINGGANG PADAIBU
HAMILTRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH
MENDAPATKAN SENAM HAMIL**

**Studi dilaksanakan di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kolbano
Kabupaten Timor Tengah Selatan Provinsi Nusa Tenggara Timur**

Oleh:

JENEN LUSIANATOINENO

NIM:P07124225156

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Bdn.Made Widhi Gunapria Darmapatni, SST,M.Keb
NIP.198211282006042002

Pembimbing Pendamping:



Dr. Bdn. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T.,M.Biomed
NIP. 197002181989022002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Bdn. Ni Ketut Sohmoyani, SST.,M. Biomed
NIP. 1969042119890320001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI PINGGANG PADAIBU
HAMILTRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH
MENDAPATKAN SENAM HAMIL**

**Studi dilaksanakan di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kolbano
Kabupaten Timor Tengah Selatan Provinsi Nusa Tenggara Timur**

Oleh:

JENEN LUSIANATOINENO

NIM:P07124225156

TELAH DI UJI DI HADAPAN PENGUJI

PADA HARI: Senin

TANGGAL: 08 Juni 2026

TIM PENGUJI :

- | | | | |
|---|--|----------------------|---|
| 1 | <u>Bdn.Ni Made Dwi Mahayati,SST.,M.Keb</u> | (Ketua
Penguji) | () |
| 2 | <u>Bdn.Made Widhi Gunapria Darmapatni,
SST,M.Keb</u> | (Sekretaris) | () |
| 3 | <u>Listina Ade Widya Ningtyas.S.ST.,MPH</u> | (Anggota
penguji) | () |

MENGETAHUI KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST.,M. Biomed
NIP. 1969042119890320001

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI
PINGGANG PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH
MENDAPATKAN SENAM HAMIL DI UNIT PELAKSANA TEKNIS
PUSKESMAS KOLBANO KABUPATEN TIMOR TENGAH
SELATAN PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR**

ABSTRAK

Nyeri pinggang merupakan salah satu keluhan umum yang terjadi pada kehamilan trimester tiga. Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah mendapatkan senam hamil di Puskesmas Kolbano.

Jenis penelitian eksperimen semu dengan rancangan *one group pretest – posttest* dengan analisis data uji *wilcoxon*, teknik pengambilan sampel *non-probability*. Objek penelitian berjumlah 30 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui pengamatan langsung, pengisian lembar catatan pengamatan sebelum senam hamil dan sesudah senam hamil pada ibu hamil Trimester 3 di puskesmas Kolbano.

Hasil pengolahan data menggambarkan kondisi awal: sebanyak (10,0%) merasakan nyeri ringan, (56,7%) merasakan nyeri tingkat sedang, dan (33,3%) mengeluhkan nyeri berat. Setelah intervensi senam hamil, terjadi perubahan menjadi (40,0%) merasakan nyeri ringan, (53,3%) merasakan nyeri sedang, dan hanya (6,7%) yang masih merasakan nyeri berat. Berdasarkan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Terdapat perbedaan penurunan nyeri pinggang sebelum dan sesudah senam hamil. Menyarankan senam hamil diberikan pada ibu hamil dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan.

Kata Kunci: Senam hamil, Nyeri Pinggang, Ibu Hamil Trimester III

*THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN BEFORE AND AFTER RECEIVING
PREGNANCY EXERCISES AT THE IMPLEMENTING UNIT OF KOLBANO
COMMUNITY HEALTH CENTER, SOUTH CENTRAL TIMOR REGENCY,
EAST NUSA TENGGARA PROVINCE*

ABSTRACT

Lower back pain is one of the common complaints experienced during the third trimester of pregnancy. The general objective of this study was to determine differences in the intensity of lower back pain among third-trimester pregnant women before and after participating in pregnancy exercises at the Kolbano Community Health Center.

This was a quasi-experimental study using a one-group pretest-posttest design, with data analyzed using the Wilcoxon test. Sampling was carried out using a non-probability technique. The study involved 30 respondents. Data collection was conducted through direct observation and completion of observation sheets, both before and after the pregnancy exercise intervention for third-trimester pregnant women at the Kolbano Community Health Center.

Data analysis showed the following baseline conditions: 10.0% reported mild pain, 56.7% reported moderate pain, and 33.3% reported severe pain. Following the pregnancy exercise intervention, these proportions changed to 40.0% reporting mild pain, 53.3% reporting moderate pain, and only 6.7% still experiencing severe pain. Based on the Wilcoxon Signed Rank Test, a significance value of 0.000 was obtained, indicating a statistically significant reduction in lower back pain intensity before and after the pregnancy exercise intervention. The study recommends that pregnancy exercises be provided to pregnant women to reduce discomfort during pregnancy.

Keywords: Pregnancy exercises, Lower back pain, Third-trimester pregnancy

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Senam Hamil di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kolbano Kabupaten Timor Tengah Selatan Provinsi Nusa Tenggara Timur”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan mata kuliah skripsi jurusan kebidanan program studi sarjana terapan kebidanan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi dapat diselesaikan tepat waktu dengan adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Erika Yulita Ichwan, SST.,M.Keb, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar atas kesempatan untuk menempuh pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan.
2. Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST.,M. Biomed, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar atas kesempatan dan izin yang telah diberikan untuk menyusun skripsi.
3. Ni Wayan Armini, SST., M.Keb, selaku Kaprodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Bdn. Made Widhi Gunapria Darmapatni, SST M.Keb selaku pembimbing utama yang telah membimbing selama penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Bdn. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T.,M. Biomed selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing selama penyusunan skripsi ini.

6. Orang tua dan anak King Arthur Nickhollay Toineno yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada saya untuk dapat menyelesaikan pendidikan ini.
7. Teman - teman seperjuangan khususnya mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar
8. Diri sendiri Jenen L. Toineno yang sudah berusaha keras dan berjuang sejauh ini untuk menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari seminar usulan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun guna perbaikan dimasa mendatang. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan kebidanan.

Soe, Mei 2026

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jenen Lusiana Toineno
NIM : P07124225156
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2026
Alamat : RT.003 RW.002 Desa Oemaman, Kecamatan
Kualin, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa
Tenggara Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul "Perbedaan Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil trimester III Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Senam Hamil di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kolbano" 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, 15 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Jenen Lusiana Toineno

NIM. P07124225156

DAFTAR ISI	
	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRACT	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	4
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
BAB III KERANGKA KONSEP.....	34
A. Kerangka Konsep.....	34
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	35
C. Hipotesa.....	36
BAB IV METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Alur Penelitian.....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel.....	40
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	43

F. Pengolahan dan Analisa Data	45
G. Etika Penelitian.....	49
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan	54
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	58
A. Simpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	61

	DAFTAR GAMBAR	
		Halaman
<u>Gambar 1</u>	Intensitas Nyeri NRC	15
<u>Gambar 2</u>	Intensitas Nyeri WBFPS	16
<u>Gambar 3</u>	<u>Latihan otot kaki</u>	28
<u>Gambar 4</u>	Latihan otot panggul	30
<u>Gambar 5</u>	<u>Latihan otot betis</u>	31
<u>Gambar 6</u>	Latihan otot pantat	31
<u>Gambar 7</u>	Latihan anti sungsang	32
<u>Gambar 8</u>	Kerangka Konsep	34
<u>Gambar 9</u>	Alur Penelitian	39
Gambar 10	Skoring nyeri	47

DAFTAR TABEL		
		Halaman
<u>Tabel 1</u>	Definisi Oprasional	36
<u>Tabel 2</u>	Skema <i>One Grop pre test post test</i>	38
<u>Tabel 3</u>	Karakteristik responden	51
<u>Tabel 4</u>	<u>Analisis intensitas nyeri pinggang</u>	52
<u>Tabel 5</u>	Analisis perbedaan intensitas nyeri pinggang	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Anggaran Penelitian	61
Lampiran 2 Surat permohonan jadi responden.....	62
<u>Lampiran 3</u> informed consent	64
Lampiran 4 SOP senam pilates	65
Lampiran 5 Daftar tilik senam pilates	67
Lampiran 6 SOP Nyeri	69
Lampiran 7 Daftar tilik pengkajian nyeri sebelum senam hamil	71
Lampiran 8 Foto kegiatan	72