

SKRIPSI

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KELURAHAN KURANJI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG TAHUN 2026

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TA 2026**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap	: Nurfitria Insani
NIM	: 2214201151
Tempat / Tgl Lahir	: Padang / 12 Agustus 2001
Tahun Masuk	: September 2022
Program Studi	: SI Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik	: Ns. Ledia Restipa, M.Kep
Nama Pembimbing I	: Ns. Rika Syafitri, M.Kep
Nama Pembimbing II	: Ns. Ledia Restipa, M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

“Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

Apabila suatu saat terbukti saya melakukan Tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah diterapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2026



Nurfitria Insani

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Nurfitria Insani
NIM : 2214201151
Program Studi : SI Keperawatan
Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kelurahan Kuranji
Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang
Tahun 2026.

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan tim penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2026

Pembimbing I



(Ns. Rika Syafitri, M.Kep)

Pembimbing II



(Ns. Ledia Restipa, M.Kep)

Disahkan Oleh
Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



(Ns. Syalfia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D)

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Nurfitri Insani
NIM : 2214201151
Program Studi : SI Keperawatan
Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kelurahan Kuranji
Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang
Tahun 2026.

Telah berhasil di pertahankan dewan penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Ns. Rika Syafitri, M.Kep

()

Pembimbing II

Ns. Ledia Restipa, M.Kep

()

Penguji I

Ns. Sari Indah Kesuma, M.Kep

()

Penguji II

Ns. Risha Hamdanesti, M.Kep

()

Disahkan Oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang

(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep., M.Kep., Ph.D)

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Agustus 2026

Nurfitria Insani

Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

xiii + 62 halaman, 7 tabel, 11 gambar, 15 lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan. Hasil survei awal yang dilakukan pada bulan Maret 2026 di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang terhadap 10 ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa 7 ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang hingga berat dan 3 ibu hamil mengalami nyeri ringan. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung adalah senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain **Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design**. Penelitian dilaksanakan pada bulan **Juni–Juli 2026** di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang. Sampel berjumlah 26 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik **purposive sampling**. Pengukuran nyeri punggung menggunakan **Numeric Rating Scale (NRS)**. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan **Wilcoxon Signed Rank Test**.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung sebelum diberikan senam hamil adalah **6,04** dan sesudah diberikan senam hamil adalah **4,00**, dengan penurunan rata-rata sebesar **2,04**. Hasil uji **Wilcoxon Signed Rank Test** diperoleh **p-value = 0,000 ($p < 0,05$)** yang menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi dan pelaksanaan senam hamil secara rutin sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

Daftar bacaan : 30 (2022 – 2025)

Kata Kunci: Senam hamil, nyeri punggung, ibu hamil trimester III.

ALIFAH UNIVERSITY PADANG

Scription, August 2026

Nurfitria Insani

The Effect of Prenatal Exercise on Back Pain among Third Trimester Pregnant Women in Kuranji Village, Working Area of Belimbing Public Health Center, Padang City, 2026

xiii + 62 pages, 7 tables, 11 figures, 15 appendices

ABSTRACT

Back pain is one of the most common complaints experienced by third-trimester pregnant women due to physiological and biomechanical changes during pregnancy. A preliminary survey conducted in March 2026 in Kuranji Village, the working area of Belimbing Public Health Center, Padang City, involving 10 third-trimester pregnant women, found that 7 experienced moderate to severe back pain and 3 experienced mild back pain. One of the non-pharmacological interventions to reduce back pain is pregnancy exercise. This study aimed to determine the effect of pregnancy exercise on back pain among third-trimester pregnant women in Kuranji Village, the working area of Belimbing Public Health Center, Padang City, in 2026.

*This study employed a quantitative method with a **Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design**. The study was conducted from **June to July 2026** in Kuranji Village, the working area of Belimbing Public Health Center, Padang City. The sample consisted of 26 third-trimester pregnant women selected using a **purposive sampling** technique. Back pain was measured using the **Numeric Rating Scale (NRS)**. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the **Wilcoxon Signed Rank Test**.*

*The results showed that the mean back pain score decreased from **6.04** before the intervention to **4.00** after the intervention, with a mean difference of **2.04**. The **Wilcoxon Signed Rank Test** yielded a **p-value of 0.000 ($p < 0.05$)**, indicating a significant effect of pregnancy exercise on reducing back pain among third-trimester pregnant women.*

In conclusion, pregnancy exercise is effective in reducing back pain among third-trimester pregnant women. Health professionals are encouraged to promote and implement pregnancy exercise programs regularly as a non-pharmacological intervention to reduce back pain during pregnancy.

References : 30 (2022–2025)

Keywords : Prenatal exercise, back pain, third trimester pregnant women.