

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III DENGAN MASALAH NYERI PUNGGUNG DI BIDAN
PRAKTIK MANDIRI SORAYA TAHUN 2024**



Oleh :

**NAFIAH FITRI
NIM : 211440101012**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TAHUN 2023-2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III DENGAN MASALAH NYERI PUNGGUNG DI BIDAN
PRAKTIK MANDIRI SORAYA TAHUN 2024**



Oleh :

**NAFIAH FITRI
NIM : 211440101012**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TAHUN 2023-2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III DENGAN MASALAH NYERI PUNGGUNG DI BIDAN
PRAKTIK MANDIRI SORAYA TAHUN 2024**

Diajukan kepada STIKES „Aisyiyah Palembang Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Ahli Madya Keperawatan



Oleh :

**NAFIAH FITRI
NIM : 211440101012**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TAHUN 2023-2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus)

PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN MASALAH NYERI PUNGGUNG DI BIDAN PRAKTIK
MANDIRI SORAYA TAHUN 2024

Disusun Oleh :
Nafiah Fitri
NIM : 211440101012

Telah di pertahankan di Depan Tim Penguji
Pada Tanggal : 15 Juli 2024

Ketua Penguji

Nopianti. S.Kep.M.Kes
NIP.1999.010.028

(.....)

Penguji 1

Ns. Kurniawaty.S.Kep.M.Kes
NIP.2003.10.024

(.....)

Penguji 2

Suherwin.S.Kep.M.Kes
NIP.2003.10.043

(.....)

Mengetahui,
Ketua STIKES Aisyiyah Palembang


Khoirun.SKM.M.Kes
NIP. 2000.12.014

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIH KEPERAWATAN

Karya Tulis Ilmiah, 10 Juli 2024

Nafiah Fitri

PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN MASALAH NYERI PUNGGUNG DI BIDAN PRAKTIK
MANDIRI SORAYA TAHUN 2024

Xviii + 113 Halaman + 18 Tabel + 2 Gambar + 1 Bagan

ABSTRAK :

Latar Belakang: *Pregnancy* atau kehamilan adalah proses berkembangnya embrio dan janin di dalam rahim seorang perempuan selama sembilan bulan atau lebih. Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester II dan III kehamilan. Nyeri punggung pada kehamilan harus segera diatasi karena bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum. Salah satu intervensi keperawatan yang dapat digunakan adalah penerapan senam hamil yang dapat mengatasi nyeri punggung. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung Di Bidan Praktik Mandiri Soraya Tahun 2024. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah deskriptik analitik dalam bentuk studi kasus untuk mengeksplorasi penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung, Subyek penelitian yang digunakan adalah pasien perempuan dengan usia dewasa dengan ibu hamil trimester III yang diteliti secara rinci dan mendalam melalui metode wawancara dan observasi. Adapun objek penelitian yang diteliti berjumlah dua pasien dengan ibu hamil trimester III di bidan praktik mandiri soraya **Hasil :** Hasil evaluasi yang dilakukan pada pasien 1 dan pasien 2 dengan masalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III terdapat perubahan yang signifikan setelah dilakukan tindakan senam hamil pada pasien 1 dan pasien 2 dapat mengurangi nyeri pada punggung . pasien 1 didapatkan skala nyeri 4 sedangkan pasien 2 didapatkan skala nyeri 7 pada hari pertama, sedangkan pada hari kedua pasien 1 didapatkan skala nyeri 3 sedangkan pasien 2 didapatkan skala nyeri 5, dan pada hari ke tiga pada pasien 1 didapatkan skala nyeri 2 sedangkan pada pasien 2 didapatkan skala nyeri 2. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung. Penerapan senam hamil dapat digunakan sebagai implementasi keperawatan dengan masalah nyeri punggung.

Kata kunci : Senam Hamil, Nyeri Punggung, Ibu hamil Trimester III

Daftar Pustaka : 19 (2019-2023)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
DIPLOMA OF NURSING PROGRAM

Scientific Writing, 10 July 2024

Nafiah Fitri

IMPLEMENTATION OF WOOLWICK MASSAGE ON POST PARTUM
MOTHERS WITH INEFECTIVE BREASTFEEDING PROBLEMS AT
MANDIRI MIDWIFERY PRACTICE SORAYA 2024

viii + 113 Pages + 18 Tables + 1 Figure + 1 Chart

ABSTRACT

Background: Pregnancy is the process of developing an embryo and fetus in a woman's womb for nine months or more. Pain is a problem that often occurs in pregnancy, especially in the second and third trimesters of pregnancy. Back pain in pregnancy must be treated immediately because it can result in long-term back pain, increasing the likelihood of postpartum back pain. One of the nursing interventions that can be used is the implementation of pregnancy exercises that can overcome back pain. **Objective:** To determine the effect of implementing pregnancy exercise on third trimester pregnant women with back pain problems at the Soraya Independent Practicing Midwife in 2024. **Method:** This type of research is analytical descriptive in the form of a case study to explore the application of pregnancy exercise on third trimester pregnant women with pain problems. back, the research subjects used were adult female patients with third trimester pregnant women who were studied in detail and in depth through interview and observation methods. The research objects studied were two patients with pregnant women in the third trimester at Soraya's independent practice midwife. **Results:** The results of the evaluation carried out on patient 1 and patient 2 with back pain problems in pregnant women in the third trimester showed significant changes after carrying out pregnancy exercises on the patient. 1 and patient 2 can reduce back pain. patient 1 got a pain scale of 4 while patient 2 got a pain scale of 7 on the first day, while on the second day patient 1 got a pain scale of 3 while patient 2 got a pain scale of 5, and on the third day patient 1 got a pain scale of 2 whereas patient 2 was obtained on a pain scale of 2. **Conclusion:** There is an effect of implementing pregnancy exercise on pregnant women in the third trimester with back pain problems. The application of pregnancy exercises can be used as a nursing implementation for back pain problems.

Keywords: Pregnancy Exercise, Back Pain, Third Trimester Pregnant Women

Bibliography: 19 (2019-2023)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN I	iii
LEMBAR PERSETUJUAN II	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
SURAT PERNYATAAN	vi
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Dasar Kehamilan	6
1. Definisi	6
2. Adaptasi Fisiologi	6
3. Etiologi	10
4. Tanda dan Gejala	10
5. Komplikasi	13
6. Klasifikasi	13
7. Pemeriksaan Diagnostik	13
8. Penatalaksanaan	15
B. Konsep Dasar Nyeri Punggung	16
1. Pengetian	16
2. Anatomi	16
3. Etiologi	17
4. Tanda dan Gejala	19
5. Patofisiologi	20
6. Klasifikasi	20
7. Manajemen	21
8. Pengukur	22
9. Pemeriksaan Diagnostik	24
10. Penatalaksanaan	24

C. Konsep Dasar Senam Hamil.....	25
1. Definisi.....	25
2. Manfaat	26
3. SOP Senam Hamil.....	27
D. Konsep Dasar Keperawatan	35
1. Pengkajian.....	35
2. Diagnosa Keperawatan.....	43
3. Intervensi Keperawatan	45
4. Implementasi Keperawatan	47
5. Evaluasi.....	47
E. Penelitian Terdahulu	48
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Pendekatan/ Desain Penelitian	50
B. Kerangka Konsep	50
C. Definisi Operasional	51
D. Subjek Penelitian.....	52
E. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	53
F. Prosedur Penelitian	54
G. Fokus Studi Kasus.....	54
H. Teknik Pengumpulan Data	55
I. Instrumen Pengumpulan Data	55
J. Keabsahan Data.....	55
K. Etika Studi Kasus	56
L. Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN	59
A. Gambar Lokasi Pengambilan Data	59
1. Sejarah Singkat Bidan Praktik Mandiri Soraya.....	59
2. Visi dan Misi Bidan Praktik Mandiri Soraya	59
B. Pengkajian	60
C. Pembahasan	108
1. Pengkajian Keperawatan	108
2. Diagnosa Keperawatan	109
3. Intervensi Keperawatan	109
4. Implementasi	110
5. Evaluasi.....	111
BAB V PENUTUP	113
A. Kesimpulan.....	113
1. Pengkajian.	113
2. Diagnosa	113
3. Intervensi	113
4. Implementasi	113
5. Evaluasi.....	113
B. Saran	114

1. Pasien Ibu Hamil	114
2. Bidan Praktik Mandiri Soraya	114
3. STIKES AISYIYAH PALEMBANG.....	114
4. Peneliti Selanjutnya	114

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Pengkajian

Berdasarkan pengkajian yang peneliti lakukan pada pasien dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Bidan Praktik Mandiri Soraya pada tanggal 04-09 Juni 2024 didapatkan hasil terjadinya penurunan tingkat nyeri pada kedua pasien setelah dilakukan penerapan senam hamil selama 30 menit dalam 3 kali seminggu. Pada pasien pertama yang didapatkan setelah dilakukan penerapan senam hamil dari skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 2 dan pada pasien dua yang didapatkan dari skala nyeri 7 menjadi skala nyeri 2.

2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan Diagnosa Keperawatan pada pasien 1 dan pasien 2 ditemukan masalah keperawatan yang sama yaitu nyeri akut menurut sentandar diagnosa keperawatan indonesia.

3. Intervensi Keperawatan

Pada intervensi yang dilakukan peneliti pada pasien 1 dan pasien 2 dengan diagnosa medis yang sama yaitu nyeri akut. Sesuai dengan standar prosedur operasional keperawatan.

4. Implementasi Keperawatan

Peneliti memberikan implementasi keperawatan berupa penerapan senam hamil pada ibu hamil trimster III dengan masalah nyeri punggung selama 30 menit dalam 3 kali seminggu pada pasien ibu hamil trimester III.

5. Evaluasi

Hasil dari evaluasi pasien 1 dan pasien 2 dengan masalah nyeri punggung selama 30 menit dalam 3 kali seminggu didapatkan tingkat nyeri pada pasien pertama yang didapatkan pasien 1 skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 2 dan pada pasien 2 yang didapatkan dari

skala nyeri 7 menjadi skala nyeri 2.

B. Saran

1. Ibu hamil

Diharapkan pasien ibu hamil trimester III dapat menerapkan senam hamil secara mandiri.

2. Bidan Praktik Mandiri Soraya

Diharapkan dapat menambah masukan dan wawasan yang dapat meningkatkan keterampilan perawat terkait dengan pemberian asuhan keperawatan dengan menerapkan senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung.

3. Stikes „Aisyiyah Palembang

Diharapkan dapat Memberikan informasi dan memperkaya literatur keilmuan, khususnya ilmu kesehatan terhadap penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung.

4. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengaplikasikan dan menambah pengalaman dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien ibu hamil dengan masalah nyeri punggung khususnya dengan menerapkan penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Amphalaza, A. A. A. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Semarang Medical Center (SMC) Telogorejo Semarang*. In UNNES. UNNES.
- Dewi, Rizki Novia. (2021) TA *Penerapan Senam Hamil untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. Diss. Politeknik Yakpermas Banyumas,.
- Ermawati Destri Nurlitawati, Yenny Aulya, Retno Widowati. (2022). "Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di RSUD Ciawi." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)* 11(2):237-42.
- Indah, Much Ilham Bintara, and Windha Widyastuti.(2021) "*Literature Review: Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*." Prosiding Seminar Nasional Kesehatan. Vol. 1.
- Indriyani, Nova, Nury Luthfiyatil Fitri, and Senja Atika Sari. (2023) "Penerapan Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022." *Jurnal Cendikia Muda* 3.4 502-513.
- Kemendes. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In B. Hardhana, F. Sibuea, & W.Widiantini (Eds.), *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 42, Issue 4). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Hardhana B, Sibuea F, Widiantini W, editors. Vol.42, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Kementerian.
- Kurniasih, U. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*.
- Kurniasih, U. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 25-31.
- Muzayyana, Muzayyana, et al. (2024): "Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat." *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara* 5.1 1286-1293.

Ni'amah, S. (2020). *Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten*.

Nurhayati, B., dkk. (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Jurnal (BSJ)*, Volume 1, Nomor 3.

Said, S. F., Sari, S. A., & Hasanah, U. (2021). Penerapan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 551–559. <http://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/384>.

Said, Suci Fitriana, Senja Atika Sari, and Uswatun Hasanah. (2021) "Penerapan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro." *Jurnal Cendikia Muda* 2.4: 551-559.

Sari, (2020). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil. *Jurnal Ilmiah Pannmed*. Vol. 15 No.1 Januari – April 2020.

Sari, L.I. (2020). *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*. Bandung: CV Media Sains Indonesia.

Sari, R.M, dkk. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas jembatan Kecil. *Jurnal Ilmiah Pannmed(Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dental Hygiene)*, Vol. 15 No. 1.

Studi Kasus Tim Dosen Prodi D III Keperawatan (2023). *Buku Panduan Studi Kasus Prodi D III Keperawatan STIKES „Aisyiyah Palembang*. Deepublish. Palembang : STIKES 'Aisyiyah Palembang.

Susanti, N. Y., & Putri, N. K. (2019). Pengembangan Senam Hamil Dan Pengaruhnya Terhadap Pengurangan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. Oksitosin: *Jurnal Ilmiah Kebidanan*.

Syaiful, Y.dkk. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Surabaya: CV Jakad PublisHing.

Tim POKJA SDKI PPNI, (2017) *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Definisi Dan Indikator Diagnostik*, Jakarta : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

- Tim POKJA SIKI DPP PPNI, (2018) Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi Dan Tindakan Keperawatan, Jakarta : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim POKJA SLKI DPP PPNI, (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia Definisi Dan Kriteria Hasil Keperawatan, Jakarta : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Wirda, & Ernawati. (2020). Efektifitas Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III terhadap Penurunan Nyeri Punggung Di Desa Pa'rapunganta Kecamatan polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. *JOURNAL OF ISLAMIC NURSING*, 5(1), 68–74.
- Yaniawati, R. P. (2020). Penelitian Studi Kepustakaan (*Library Research*) (Issue April). *E-learning FKIP Unpas*.