

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI
PINGGANG PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI RUMAH SAKIT
UMUM DAERAH KABUPATEN KARANGANYAR**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana



Disusun Oleh:

MUHAMAD ISA
NIM: 2010121284

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2015**

**SURAT PERNYATAAN
ORISINILITAS KARYA ILMIAH**

Saya mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Muhamad Isa

NIM : 2010121284

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir / Skripsi

Judul : Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Pinggang pada Ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar

Adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan/ karya orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 16 Februari 2015

Yang Menyatakan



(Muhamad Isa)

NIM. 2010121284

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Sivitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : Muhamad Isa
NIM : 2010121284
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul :

“Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Pinggang pada Ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar”.

Beserta instrument/desain/perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebaga *ico autor* atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di : Surakarta

Pada Tanggal : 16 Februari 2015

Yang membuat pernyataan,



Muhamad Isa

NIM. 2010121284

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI
PINGGANG PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI RUMAH SAKIT
UMUM DAERAH KABUPATEN KARANGANYAR**

Disusun Oleh:

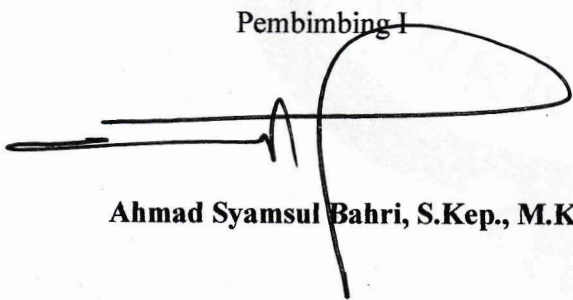
MUHAMAD ISA
NIM: 2010121284

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan oleh dewan penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta

Pada hari : Senin, tanggal : 16 Februari 2015

Menyetujui,

Pembimbing I



Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep., M.Kes.

Pembimbing II



Indriyati, S.Kep.,Ns.

Mengetahui,

Kepala Program Studi



(Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep. M.Kes.)

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI
PINGGANG PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI RUMAH SAKIT
UMUM DAERAH KABUPATEN KARANGANYAR**

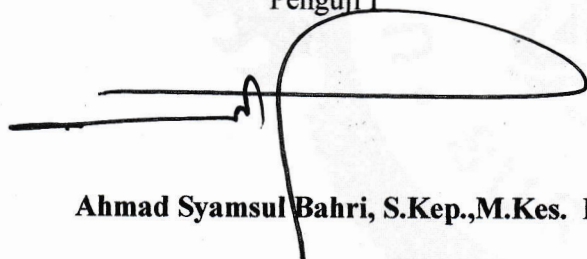
Disusun Oleh:

MUHAMAD ISA
NIM: 2010121284

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh dewan penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta

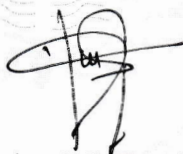
Pada hari : Senin, tanggal : 16 Februari 2015

Penguji I



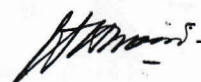
Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep.,M.Kes.

Penguji II



Indriyati, S.Kep.,Ns.

Penguji III



dr. Sjafiq, PA

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan



dr. Sumarsono, M.Kes.

MOTTO

Barangsiapa yang hari ini lebih baik dibandingkan yang terdahulu, maka dia termasuk orang sukses. Barang siapa yang hari ini sama seperti yang terdahulu, maka dia termasuk orang yang tertipu. Barangsiapa yang hari ini lebih buruk dibandingkan yang terdahulu, maka dia termasuk orang-orang yang merugi di hadapan Allah SWT. **(Muhammad SAW)**

Kita kadang mengorbankan kesehatan untuk mendapatkan uang. Kemudian kita mengorbankan uang untuk meraih kembali kesehatan kita. **(F.M. Voltaire)**



PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku yang tanpa mereka aku tidak akan terlahir di dunia ini dan adik-adikku yang telah memberikan *support* untuk segera menyelesaikan karya ini.
2. Istri anak anaku, serta saudara-saudaraku yang telah menemani hidupku dengan penuh rasa kasih dan sayang.
3. Semua rekan-rekan yang telah membantu terselesainya skripsi ini.
4. Almamater dan pembaca yang budiman.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, dengan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini mengambil judul “Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Pinggang pada Ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak atas arahan, bimbingan, masukan dan bantuannya sehingga penyusunan skripsi ini dapat selesai. Dengan segala keikhlasan dan kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Kohar Sulistyadi, MSIE, Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. H. Hartanto, SH.,M.Hum, wakil Rektor II, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Sri Huning Anwariningsih, ST.,M.Kom, Wakil Rektor III, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. dr. Sumarsono, M.Kes, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi.

5. Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep.,M.Kes, Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta dan sekaligus sebagai Pembimbing I dan penguji yang telah memberikan arahan dalam proses pembelajaran, serta bimbingan dan sarannya.
6. Indriyati, S.Kep.,Ns., pembimbing II dan Penguji yang dalam kesibukannya telah memberikan bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran kepada penulis.
7. dr. Sjafiq, PA., Penguji III yang telah memberikan koreksi, arahan, masukan serta sarannya untuk dapat penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. dr. G Mariyadi, selaku Direktur RSUD Kabupaten Karanganyar, terima kasih atas ijin yang diberikan untuk melakukan penelitian.
9. Seluruh responden yang bersedia bekerja sama untuk mengisi kuesioner dan menjadi responden dalam penelitian ini, terima kasih atas bantuan dan atensinya.
10. Semua rekan-rekanku, betapa banyak pengorbanan kalian dan begitu mulianya hati kalian.
11. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada penulis, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih adanya beberapa kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun. Harapan penulis, semoga hasil penelitian ini dapat

bermanfaat dan menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi pembaca umumnya
dan bagi penulis khususnya.

Surakarta, Januari 2015

Penulis

(MUHAMAD ISA)



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	10
1. Senam Hamil	10
2. Nyeri	30

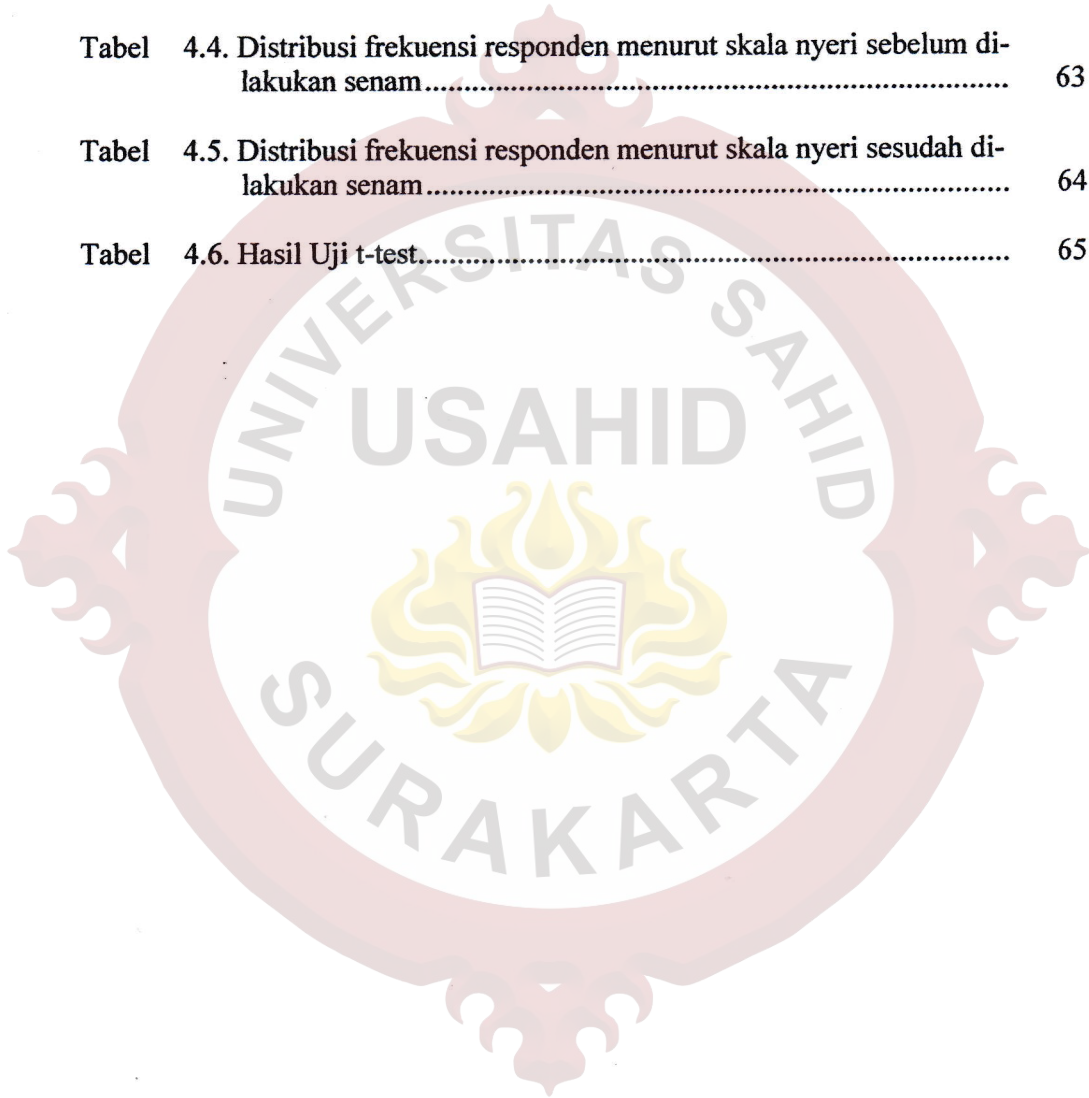
3. Primigravida	41
B. Kerangka Teori	46
C. Kerangka Konsep	47
D. Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel	48
D. Variabel Penelitian	50
E. Definisi Operasional Variabel	50
F. Instrumen Penelitian	51
G. Teknik Pengumpulan Data.....	52
H. Analisis Data	53
I. Jalannya Penelitian	55
J. Etika Penelitian	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	58
B. Hasil Penelitian.....	60
C. Pembahasan	67
D. Keterbatasan Penelitian	78
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	79
B. Saran	79

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Distribusi frekuensi responden menurut umur	60
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi responden menurut tingkat pendidikan.....	61
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi responden menurut jenis pekerjaan	62
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi responden menurut skala nyeri sebelum dilakukan senam.....	63
Tabel 4.5. Distribusi frekuensi responden menurut skala nyeri sesudah dilakukan senam	64
Tabel 4.6. Hasil Uji t-test.....	65



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Gerakan Pertama pada Pemanasan	18
Gambar 2.2. Gerakan Kedua pada Pemanasan	18
Gambar 2.3. Gerakan Ketiga pada Pemanasan.....	19
Gambar 2.4. Gerakan Keempat pada Pemanasan	19
Gambar 2.5. Gerakan Kelima pada Pemanasan	19
Gambar 2.6. Gerakan Keenam pada Pemanasan	20
Gambar 2.7. Gerakan Ketujuh pada Pemanasan	20
Gambar 2.8. Gerakan Kedelapan pada Pemanasan	20
Gambar 2.9. Gerakan Pertama pada Inti	21
Gambar 2.10. Gerakan Kedua pada Inti	21
Gambar 2.11. Gerakan Ketiga pada Inti	21
Gambar 2.12. Gerakan Keempat pada Inti	21
Gambar 2.13. Gerakan Kelima pada Inti	22
Gambar 2.14. Gerakan Keenam pada Inti	23
Gambar 2.15. Gerakan Ketujuh pada Inti	23
Gambar 2.16. Gerakan Kedelapan pada Inti	24
Gambar 2.17. Gerakan Kesembilan pada Inti	24
Gambar 2.18. Gerakan Kesepuluh pada Inti	24
Gambar 2.19. Gerakan Kesebelas pada Inti	24
Gambar 2.20. Gerakan Keduabelas pada Inti	25
Gambar 2.21. Gerakan Ketigabelas pada Inti	25
Gambar 2.22. Gerakan Keempatbelas pada Inti	26
Gambar 2.23. Gerakan Kelimabelas pada Inti	26

Gambar 2.24. Gerakan Keenambelas pada Inti	26
Gambar 2.25. Gerakan Ketujuhbelas pada Inti	27
Gambar 2.26. Gerakan Kedelapanbelas pada Inti	27
Gambar 2.27. Gerakan Kesembilanbelas pada Inti	27
Gambar 2.28. Gerakan Pertama pada Pendinginan	28
Gambar 2.29. Gerakan Kedua pada Pendinginan.....	28
Gambar 2.30. Gerakan Ketiga pada Pendinginan.....	28
Gambar 2.31. Gerakan Keempat pada Pendinginan	29
Gambar 2.32. Gerakan Kelima pada Pendinginan.....	29
Gambar 2.33. <i>Pathway</i> Nyeri Pinggang	34
Gambar 2.34. Analogi Visual Skala Nyeri	38
Gambar 3.35. Gerakan <i>Postur Low Back Pain</i>	43
Gambar 2.36 Kerangka Teori.....	46
Gambar 2.37. Kerangka Konsep.....	47
Gambar 3.1. <i>Pain Rating Scale</i>	52
Gambar 4.1. Diagram Distribusi Umur Responden	60
Gambar 4.2. Diagram Distribusi Tingkat Pendidikan Responden	61
Gambar 4.3. Diagram Distribusi Pekerjaan Responden	62
Gambar 4.4. Diagram Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Ibu Hamil Sebelum Dilakukan senam	63
Gambar 4.5. Diagram Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Ibu Hamil Sesudah Dilakukan senam	64
Gambar 4.6. Grafik Perbedaan Tingkat Nyeri Pinggang antara Sebelum dan Sesudah dilakukan senam pada ibu hamil Primigravida.,.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden
2. Permohonan Menjadi Responden
3. Demografi Responden
4. Daftar Lembar Kuesioner
5. Rekapitulasi Hasil Penelitian
6. Hasil Analisis Data Penelitian
7. Jadwal Penelitian
8. Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Universitas Sahid Sudakarta
9. Surat Ijin dari RSUD Kabupaten Karanganyar
10. Lembar Konsultasi

INTISARI

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PINGGANG PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KABUPATEN KARANGAYAR

Muhamad Isa¹, Indriyati², Ahmad Syamsul Bahri³

LatarBelakang: Studi pendahuluan bulan Maret-April tahun 2014, di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karangayar dari 10 ibu hamil terdapat 5 (50%) ibu yang mengalami nyeri sedang pada pinggang, 3 (30%) mengalami nyeri berat dan 2 (20%) ibu tidak mengalami nyeri pinggang. Dari data di atas masalah masih banyaknya ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang.

Tujuan: Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu Primigravida Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karangayar

Metode: Penelitian ini merupakan jenis quasi eksperimen dengan rancangan *one group pre and post test design*. Populasi penelitian ini semua ibu hamil primigravida yang memeriksakan kehamilannya di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karangayar yang kemudian diambil sampel sebanyak 50 orang dengan teknik puspositive sampling. Adapun, alat analisis yang digunakan dengan *uji t-test*.

Hasil: (1) Rata-rata tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil primigravida sebelum melakukan senam mempunyai rata-rata tingkat nyeri 6,86 yang tergolong nyeri berat (56.0%); (2) Rata-rata tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil primigravida sesudah melakukan senam mempunyai rata-rata tingkat nyeri 4,50 yang tergolong nyeri sedang (46.0%); (3) Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu Primigravida Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karangayar ($t_{hit} = 13,267$; $p\text{-value} = 0,000$).

Simpulan: Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu Primigravida Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karangayar

Kata kunci: Senam hamil, nyeri pinggang, primigravida

¹Mahasiswa Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, 2015

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, 2015

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, 2015

ABSTRACT

THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE WOMEN WAIST PAIN REDUCTION PRIMIGRAVIDA IN RSUD KARANGAYAR REGENCY

Muhamad Isa¹, Indriyati², Ahmad Syamsul Bahri³

Background: Preliminary study of the month from March to April 2014, in the RSUD Karangayar of 10 pregnant women there were 5 (50%) women who experience moderate pain at the waist, 3 (30%) experienced severe pain and 2 (20%) were not experiencing low back pain. From the above data are still many problems of pregnant women experience back pain.

Objective: To investigate the effect of pregnancy exercise on reducing low back pain in primigravida RSUD Karangayar.

Methods: This study is a quasi-experimental design with one group pre and post test design. The population of this study all pregnant women primigravida checkups at RSUD Karangayar are then taken sample of 50 people with purposive sampling technique. Meanwhile, analysis tools used by t-test.

Results: (1) The average rates of low back pain in pregnant women before doing gymnastics primigravida had average pain level of 6.86 were classified as severe pain (56.0%); (2) The average rate of low back pain in pregnant women primigravida after doing gymnastics had an average rate of 4.50 were classified as pain moderate pain (46.0%); (3) There is a pregnancy exercise influence on reducing low back pain in primigravida RSUD Karangayar ($t_{hit} = 13.267$; $p\text{-value} = 0.000$).

Conclusion: There is a pregnancy exercise influence on reducing low back pain in primigravida RSUD Karangayar

Keywords: Pregnancy exercise, back pain, primigravida.

1. Students of Nursing Science Program Sahid Surakarta University.

2. Lecturer of Nursing Science Program Sahid Surakarta University.

3. Lecturer of Nursing Science Program Sahid Surakarta University.