

**PERUBAHANNYERIPUNGGUNG SEBELUM DAN  
SESUDAHSenamHAMIL PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI BPM NUR FADILAH  
KECAMATAN SUKORAMBIJEMBER**

**SKRIPSI**



**Oleh:  
Elok Pangestu  
NIM. 21102074**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Perubahan Nyeri Punggung Sebelum Dan Sesudah Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Nur Fadilah Kecamatan Sukorambi Jember* telah diuji dan di sahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Elok Pangestu

NIM : 21102074

Hari, Tanggal : Senin, 2 Juni 2025

Program Studi: Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji  
Ketua Penguji,

  
Gumiarti, S.ST., M.P.H

NIDN. 4007056201

Penguji II



Ns. Umi Sukowati, S.Kep., M.Kep., Sp. Mat  
NIDN. 008894401019

Penguji III

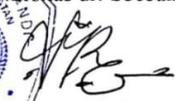


Ns. Ainul Hidayati, S.Kep., M.KM  
NIDN. 0431128105

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas dr. Soebandi



  
Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb  
NIK. 198912192013092038

# PERUBAHAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DAN SESUDAH SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM NUR FADILAH KECAMATAN SUKORAMBI JEMBER

Elok Pangestu<sup>1</sup>, Ainul Hidayati<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

\*Korespondensi Penulis: [elokpangestu49@mail.com](mailto:elokpangestu49@mail.com)

Received:

Accepted:

Published:

---

## Abstrak

**Latar Belakang:** Kehamilan menyebabkan berbagai perubahan fisik, salah satunya nyeri punggung yang umum terjadi terutama pada trimester ketiga. Nyeri ini dapat dipengaruhi oleh usia kehamilan, paritas, dan aktivitas sehari-hari. Data di Indonesia menunjukkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri sedang dan 32% nyeri ringan. Studi pendahuluan di BPM Nur Fadilah menunjukkan sebagian ibu hamil trimester tiga mengeluhkan nyeri punggung. Senam hamil adalah salah satu intervensi non-farmakologis yang diharapkan dapat membantu mengurangi nyeri punggung dan mempersiapkan ibu menghadapi persalinan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre experimental one group pretest posttest*. Populasi pada penelitian ini yaitu Ibu hamil trimester tiga dengan jumlah 15 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *Total sampling* berdasarkan kriteria inklusi (ibu hamil trimester tiga yang bersedia mengikuti senam) dan kriteria eksklusi (ibu hamil yang sedang sakit). Teknik pengumpulan data menggunakan instrument *Numerical Rating Scale (NRS)* untuk mengukur skala nyeri punggung melalui observasi. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan hasil nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil dari 15 responden nilai rata-rata (mean) sebesar (4,07), yang menunjukkan bahwa secara umum responden mengalami nyeri punggung pada tingkat sedang. Sedangkan dari hasil nyeri punggung sesudah senam hamil nilai rata-rata (mean) sebesar (1,13), menunjukkan bahwa terdapat selisih penurunan yang cukup signifikan sebesar 2,94 nyeri punggung pada responden. **Analisis:** Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0,002 < \alpha 0,05$ , yang berarti ada perubahan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester tiga di BPM Nur Fadilah Kecamatan Sukorambi Jember sesudah dilakukan senam hamil. **Diskusi:** Ada perubahan nyeri punggung sebelum dan sesudah senam hamil pada ibu hamil trimester tiga di BPM Nur Fadilah Kecamatan Sukorambi Jember. BPM Nur Fadilah diharapkan untuk tetap konsisten memfasilitasi kegiatan senam hamil secara teratur serta memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai manfaatnya dalam mengurangi keluhan selama kehamilan.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil; Nyeri Punggung; Senam Hamil