



**EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN  
NYERI PUNGGUNG DAN KUALITAS TIDUR  
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BANDARHARJO  
SEMARANG**

**Skripsi  
Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan**

Oleh:

**Indi Restu Pangestian  
30901602061**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2020**



**EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN  
NYERI PUNGGUNG DAN KUALITAS TIDUR  
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BANDARHARJO  
SEMARANG**

**Skripsi  
Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan**

Oleh:

**Indi Restu Pangestian  
30901602061**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2020**

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertandatangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BANDARHARJO SEMARANG”** saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang di buktikan melalui uji *Turn it in* dengan hasil 23% jika di kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang di jatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.



Mengetahui

Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat  
Wakil Dekan I

Semarang, 08 Juni 2020

Yang Menyatakan



Indi Restu Pangestian

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG  
DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BANDARHARJO  
SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Indi Restu Pangestian

NIM : 30901602061

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing :

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat

NIDN. 06 – 0906 -7504



Ns. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat

NID. 06 – 2402 - 7403

**HALAMAN PENGESAHAN**

Proposal skripsi berjudul:

**EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG  
DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BANDARHARJO  
SEMARANG**

Di susun oleh:

**Nama : Indi Restu Pangestian**

**NIM : 30901602061**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 13 september 2019 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk di terima

Penguji I

Ns. Apriliyani Yulianti W, M.Kep., Sp.Kep.Mat

NIDN: 06 – 1804 – 8901

Penguji II

Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat

NIDN. 06 – 0906 -7504

Penguji III

Ns. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat

NID. 06 – 2402 – 7403

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keperawatan  
Unissula Semarang  
Jean Ardian, SKM, M.Kep

NIDN. 0622087403

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ILMU SULTAN AGUNG SEMARANG  
Skripsi, April 2020**

**ABSTRAK**

**Indi Restu Pangestian**

**EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI  
PUNGGUNG DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI  
PUSKESMAS BANDARHARJO SEMARANG**

82 halaman + 21 tabel + 7 gambar + 12 Lampiran + xix

**Latar Belakang:** Kehamilan adalah proses ilmiah dan fisiologis. Pada wanita yang mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria dan organ reproduksinya sehat dan baik besar kemungkinan akan mengalami kehamilan. Nyeri punggung adalah rasa yang tidak nyaman dan paling sering terjadi pada ibu hamil. Gangguan tidur merupakan suatu kondisi dimana seseorang memiliki gangguan pada tidur yang mempunyai ciri-ciri dengan adanya jumlah, kualitas, atau waktu tidur.

**Matode:** Penelitian ini menggunakan metode statistik deskriptif, yaitu suatu cara yang digunakan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul. Teknik pengumpulan data menggunakan *non probability sampling* dengan menggunakan kuesioner pada responden berjumlah 48 pasien dengan nyeri punggung dan kualitas tidur. Data diolah menggunakan *uji Wilcoxon test* dari SPSS.

**Hasil:** Nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil didapatkan data nyeri ringan 13 responden dengan presentase 27,1%, nyeri sedang 18 responden dengan presentase 37,5%, nyeri berat 17 responden dengan presentase 35,5%. Setelah dilakukan senam hamil terjadi penurunan nyeri punggung didapatkan data tidak nyeri 13 responden dengan presentase 27,1%, nyeri ringan 19 responden dengan presentase 39,6%, nyeri sedang 16 responden dengan presentase 33,3%. Kualitas tidur sebelum dilakukan senam hamil didapatkan data gangguan tidur ringan 7 responden dengan presentase 14,6%, gangguan tidur sedang 15 responden dengan presentase 31,3%, gangguan tidur berat 26 responden dengan presentase 54,2%. Setelah dilakukan senam hamil terjadi penurunan gangguan tidur didapatkan data gangguan tidur ringan 5 responden dengan presentase 10,5%, gangguan tidur sedang 24 responden dengan presentase 50%, gangguan tidur berat 19 responden dengan presentase 39,5%.

**Simpulan:** Terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung dan kualitas tidur pada ibu hamil dengan nilai p value 0,000 (p value <0,05).

**Kata Kunci** : Nyeri punggung, kualitas tidur, senam hamil.

**Daftar Pustaka** : 51 (2004 - 2015)

**NURSING STUDY PROGRAM**  
**FACULTY OF NURSING SCIENCE SULTAN AGUNG**  
**ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG**  
*Thesis, April 2020*

**ABSTRACK**

**Indi Restu Pangestian**

***EFFECTIVENESS OF PREGNANT EFFECT ON BACK PAIN AND SLEEP QUALITY IN PREGNANT WOMEN IN BANDARHARJO HEALTH CENTER SEMARANG***

*82 pages + 21 tables + 7 pictures + 12 attachments + xix*

**Background:** Pregnancy is a scientific and physiological process. Women who experience menstruation and have sexual relations with a man and their reproductive organs are healthy and well likely to have a pregnancy. Back pain is an uncomfortable feeling and is most common in pregnant women. Sleep disturbance is a condition where a person has a disturbance in sleep that has characteristics with the amount, quality, or time of sleep.

**Matode:** This study uses descriptive statistical methods, which is a method used to analyze data by describing or describing collected data. Data collection techniques using non-probability sampling using a questionnaire on respondents numbering 48 patients with back pain and sleep quality. Data were processed using the Wilcoxon test from SPPSS.

**Results:** Back pain before pregnancy exercise was obtained data of mild pain 13 respondents with a percentage of 27.1%, moderate pain 18 respondents with a percentage of 37.5%, severe pain 17 respondents with a percentage of 35.5%. After doing pregnancy exercises decreased back pain obtained painless data 13 respondents with a percentage of 27.1%, mild pain 19 respondents with a percentage of 39.6%, moderate pain 16 respondents with a percentage of 33.3%. Sleep quality before pregnancy exercise was obtained data of mild sleep disturbance 7 respondents with a percentage of 14.6%, moderate sleep disturbance 15 respondents with a percentage of 31.3%, severe sleep disturbance 26 respondents with a percentage of 54.2%. After the pregnancy exercise was done there was a decrease in sleep disturbance data obtained mild sleep disorders 5 respondents with a percentage of 10.5%, moderate sleep disorders 24 respondents with a percentage of 50%, severe sleep disorders 19 respondents with a percentage of 39.5%.

**Conclusion:** There is the effect of pregnancy exercise on decreasing back pain and sleep quality in pregnant women with a p value of 0,000 (p value <0.05).

**Keywords** : Back pain, sleep quality, pregnancy exercise

**Bibliography** : 51 (2004 - 2015)

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat dan ridhoNya sehingga penulis telah diberikan kesempatan untuk menyelesaikan proposal skripsi dengan judul **“Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bandarharjo Semarang”**.

Dalam penelitian proposal skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan dasar yang bermanfaat dari berbagai pihak, sehingga penyusunan proposal skripsi ini dapat terselesaikan sesuai dengan yang penulis telah rencanakan. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ir. H. Prabowo Setiyawan, MT., Ph.D selaku Rektor Universitas islam sultan agung semarang
2. Iwan Ardian, SKM., M.Kep selaku dekan fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang
3. Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An selaku ketua prodi S1 ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang
4. Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku pembimbing I yang telah sabar dan meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan dan ilmu serta nasehat yang bermanfaat dalam penyusunan proposal ini



5. Ns. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat Selaku pembimbing II yang telah sabar dan meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan dan ilmu serta nasehat yang bermanfaat dalam penyusunan proposal ini
6. Kedua orangtua saya yang selalu mendukung dan mendoakan agar dapat menyelesaikan pengerjaan proposal ini tepat waktu
7. Sahabat dekat saya Mira, Hanis, Hari, Nurul, Nanda, Windiana, Dian Arum yang memberikan dukungan untuk tetap semangat
8. Teman-teman S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2016 yang saling mendukung, mendoakan dan berjuang bersama
9. Semua pihak yang tidak bisa saya sebut satu persatu atas bantuan dan kerja sama yang diberikan pada penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih membutuhkan saran dan kritik demi kesempurnaan peneliti dan berharap skripsi keperawatan ini bermanfaat bagi banyak pihak.

Semarang, 5 Maret 2020

Penulis