

**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

ABSTRACT

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)