



LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah

Email: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 157241063

Nama Mahasiswa : Melgitasari Nurjayanti Saputri

Ketua Program Studi : Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.

Dosen Pembimbing (1) : Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb.

Dosen Pembimbing (2) : Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb.

Judul Ta/Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

Abstrak : Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi hingga lahirnya janin. Lama kehamilan ini berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau sama dengan sembilan bulan tujuh hari). Pada kehamilan akan terjadi perubahan fisik dan psikologi, yaitu Mual dan muntah, keputihan, pusing, mudah Lelah, sering Buang Air Kecil, Insomnia, sering Buang Air Kecil, nyeri punggung Bawah (Kasmiati et al., 2023).

Berdasarkan penelitian lebih dari 50% ibu hamil di Amerika Serikat, Kanada, Iceland Turki, Korea dan Israel mengalami nyeri punggung bawah. Survey yang dilakukan oleh University of Ulster pada tahun 2014, bahwa 70% dari total 157 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (Resmi and Tyarini, 2020), Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% mengalami nyeri punggung bawah (Aprilianti, 2015).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Wilayah Kerja Puskesmas Kota 2 Kabupaten Mappi tercatat sebanyak 125 ibu hamil yang rutin ANC pada tahun 2024 dari Trimester I, II dan III, 75% Ibu mengalami nyeri punggung bawah dan 25% ibu mengalami nyeri punggung, gangguan perkemihan dan susah tidur dimalam hari, pengetahuan yang kurang dari ibu hamil membuat para ibu hamil tidak melakukan upaya apapun untuk meredakan keluhan kehamilan tersebut.

Nyeri punggung bawah adalah jenis nyeri punggung yang mempengaruhi daerah lumbosakral. Faktor penyebab rasa sakit ini disebabkan oleh umur, umur kehamilan, paritas, aktivitas sehari-hari, body relaxation (Kasmiati et al., 2023).

Nyeri punggung jika tidak segera diatasi dapat mengakibatkan nyeri punggung dalam jangka panjang, meningkatkan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit diobati atau disembuhkan. Dampak dari nyeri punggung kronis pada ibu hamil dapat mengganggu kualitas hidup ibu hamil seperti aktivitas sehari-hari, berjalan, latihan, kualitas tidur, stres, dan insomnia (Octavia and Ruliati, 2020)

Patofisiologi terjadi nyeri punggung saat periode antenatal beragam, termasuk peningkatan beban di bagian belakang akibat dari berat total diperoleh selama kehamilan serta berat janin. Adanya perubahan hormonal wanita hamil pada sendi tulang belakang, sendi sakroiliaka jaringan ikat serta mikrotrauma pada sendi sakroiliaka akibat kekuatan otot ekstensor batang untuk menyeimbangkan momen fleksi anterior oleh janin yang sedang tumbuh (Suryaningsih Abdillah, 2019).

Ada beberapa factor yang dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III Aktivitas fisik. Aktivitas Fisik sehari-hari sering dilakukan misalnya bekerja, aktivitas saat di rumah, maupun waktu luang dengan istirahat, serta berolahraga. Aktivitas lebih berat misalnya bekerja dan berolahraga karena nyeri dialami seseorang (Fithriyah, Haninggar, Dewi, 2020).

Aktifitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktifitas otot-otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Setiap manusia melakukan aktifitas fisik antara individu satu dengan yang lain tergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya. Aktifitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan waktu senggang. Latihan fisik yang terencana, terstruktur dilakukan berulang-ulang termasuk olah raga fisik merupakan bagian dari aktifitas fisik.

Aktifitas fisik yang sedang yang dilakukan secara terus menerus dapat mencegah terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit pembuluh darah, diabetes, kanker dan lainnya. (Mia Fatma Ekasari, 2018)

Pada ibu hamil didapatkan hasil relevan bahwa LBP intens mempunyai prevalensi tinggi serta adanya keterbatasan selama melangsungkan aktivitas kehidupan sehari-hari pada ibu hamil, dan mengidentifikasi lebih rentan pada kondisi tersebut serta perlu diperhatikan kesehatan profesional agar lebih sadar pada gejala ketidaknyamanan muskuloskeletal selama kehamilan, seperti nyeri punggung bawah, serta mempertimbangkan supaya mengatasi masalah selama konsultasi prenatal/ANC secara rutin (Duarte, Meucci, Cesar, 2018)

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Cristiani Dkk (2024) dengan judul penelitian "Pengaruh Physical Activity Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III", menyatakan bahwa p-value lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima artinya ada pengaruh physical activity terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di PMB Yuni Anggrawati (Christiani Dkk, 2024) Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Ahmady, Muhammad Amin Dkk (2024) dengan judul penelitian "Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III" yang menyatakan bahwa Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0.05$) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas aktivitas fisik dengan kejadian nyeri punggung bawah (Ahmady, 2024).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk meneliti "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III".

Tanggal Pengajuan : 29/03/2025 09:31:41

Tanggal Acc Judul : 08/04/2025 21:35:49

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
BIMBINGAN PROPOSAL			
1	Senin, 14/04/2025 12:00:28	Selamat siang ibu, izin konsul bab 1	Melgitasari Nurjayanti Saputri

2	Senin,14/04/2025 22:03:48	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gunakan sumber terbaru buku 5-7 tahun terakhir, penelitian 3-5 tahun terakhir 2. studi pendahuluan 35 bumil, tidak terlalu banyak? 3. Lanjut bab 2 dan 3 	Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb.
3	Selasa,15/04/2025 01:02:44	Baik bu terimakasih..	-
4	Sabtu,19/04/2025 13:18:11	<p>Assalamu'alaikum wr wb.. Selamat siang bu.. Izin konsul bu, revisi bab 1, dan bab 2, 3</p> <p>Terimakasih</p>	Melgitasari Nurjayanti Saputri
5	Senin,19/05/2025 16:38:36	<p>Assalamualaikum wr wb,, Mohon maaf menggangu waktunya ibu Saya izin konsul revisi bab 1, dan bab 2, 3 bu.. mohon bimbingan dan arahnya bu.</p> <p>TerimaKasih.</p>	Melgitasari Nurjayanti Saputri
6	Selasa,17/06/2025 12:53:53	ajukan EC	Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb.
7	Senin,21/07/2025 17:59:40	<p>Assalamualaikum wr wb, Mohon maaf mengganggu waktunya bu isri.. Mohon maaf ibu, jika ada waktu apakah saya bisa VC ibu.</p> <p>Terimakasih</p>	Melgitasari Nurjayanti Saputri
8	Senin,21/07/2025 18:20:29	<p>Walaikumsalam.. Saget monggo</p>	Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb.
9	Senin,21/07/2025 19:18:30	Bimbingan via VC	Melgitasari Nurjayanti Saputri
10	Senin,21/07/2025 19:21:10	<p>Cari literatur yang mungkin bisa mendukung hanya 4x strechtcing.</p> <p>Kalau tidak dapat literatur yang bisa di bawah 4 minggu, nanti shrectnya diganti menjadi gambaran low back pain pada ibu hamil T3 berdasarkan aktifitasnya, seperti Paritas, Usia Ibu, Riwayat Persalinan.</p>	Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb.
11	Selasa,22/07/2025 08:11:39	<p>Assalamualaikum wr wb ibu.. Mohon maaf mengganggu waktunya bu.. Ijin konsul, apakah literatur yang saya dapat ini bisa digunakan untuk referensinya bu</p>	Melgitasari Nurjayanti Saputri
12	Selasa,22/07/2025 09:04:10	<p>Boleh mbak.. nggih</p>	Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb.

13	Selasa,22/07/2025 09:05:39	Baik ibu.. Terimakasih bu..	Melgitasari Nurjayanti Saputri
14	Kamis,31/07/2025 12:01:04	Assalamualaikum wr wb ibu.. Mohon maaf mengganggu waktunya bu.. Ijin konsul bab 1-5 nggih bu.. Mohon sekiranya ada yang di perbaiki.. Terimakasih	Melgitasari Nurjayanti Saputri
15	Kamis,31/07/2025 12:05:15	Kirimkan lembar persetujuan, lengkapi dokumen, ajukan turnitin, acc sidang nggih	Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb.
16	Kamis,31/07/2025 12:06:10	Nggih bu.. Terimakasih banyak ibu..	Melgitasari Nurjayanti Saputri

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.
(NIDN: 0627048302)

Semarang , 01 Agustus 2025

Melgitasari Nurjayanti Saputri
(NIM: 157241063)

Dosen Pembimbing (1)

Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb.
(NIDN: 0601028002)

Dosen Pembimbing (2)

Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb.
(NIDN: 0601028002)

