

**MANFAAT *STRECHT EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN
LOW BACK PAIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSESMA KOTA-2 MAPPI PAPUA SELATAN**



SKRIPSI

Oleh:

MELGITASARI NURJAYANTI SAPUTRI

NIM: 157241063

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI
WALUYO 2025**



**MANFAAT *STRECHT EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN
LOW BACK PAIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSESMAS KOTA-2 MAPPI PAPUA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh :

MELGITASARI NURJAYANTI SAPUTRI

NIM: 157241063

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN

MANFAAT *STRECHT EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN
LOW BACK PAIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSESMAS KOTA-2 MAPPI PAPUA SELATAN

Disusun oleh:

MELGITASARI NURJAYANTI SAPUTRI

NIM.157241063

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah

diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 03 Agustus 2025

Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb.

NIDN. 0601028002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

MANFAAT *STRECH EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN *LOW BACK PAIN* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KOTA-2 MAPPI PAPUA SELATAN

Disusun Oleh :

**MELGITASARI NURJAYANTI SAPUTRI
157241063**

Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Kebidanan,
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 6 Agustus 2025

Tim Penguji
Ketua/Pembimbing Utama



Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb
NIDN. 0601028002

Penguji 1



Moneca Diah L, S.ST., M. Kes
NIDN. 0613038802

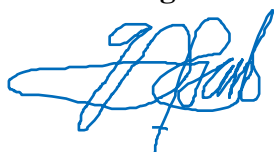
Penguji 2



Hapsari Windyanti, S.Si.T., M.Keb
NIDN. 0628018401

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Luviana Afriyani, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0627048302

Dekan Fakultas



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : MELGITASARI NURJAYANTI SAPUTRI

NIM : 157241063

Program Studi/Fakultas : Kebidanan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "MANFAAT STRECHT EXERCISE TERHADAP PENURUNAN *LOW BACK PAIN* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSESMAKOTA-2 MAPPI PAPUA SELATAN"
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang di bimbing dan di bantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 03 Agustus 2025

Dosen Pembimbing



Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb.
NIDN. 0601028002

Yang Membuat Pernyataan



(Melgitasari Nurjayanti Saputri)

KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : MELGITASARI NURJAYANTI SAPUTRI

NIM :157241063

Program Studi Fakultas : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul, “MANFAAT STRECHT EXERCISE TERHADAP PENURUNAN *LOW BACK PAIN* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSESMA KOTA-2 MAPPI PAPUA SELATAN” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 03 Agustus 2025

Yang buat pernyataan



Melgitasari Nurjayanti Saputri

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Melgitasari Nurjayanti Saputri

NIM : 157241063

Agama : Islam

Tempat Tanggal Lahir : Arso, 18 Mei 1995

Alamat : Kepi, Distrik Obaa,
Kabupaten Mappi, Provinsu
Papua Selatan

No Telpon : 082397717366

Email : melgitasari.rplunw@gmail.com

Institusi Asal : Universitas Ngudi Waluyo

Angkatan : 2024

Riwayat Pendidikan

2001-2006 : SD INPRES ARSO V

2006-2009 : SMP N 2 ARSO

2009-2012 : SMA N 2 SKANTO

2012-2015 : POLTEKKES KEMENKES JAYAPURA

2024-Sekarang : UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Universitas Ngudi Waluyo Pekalongan
Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2025
Melgitasari nurjayanti saputri, Isri Nasifah
157241063

MANFAAT STRECHT EXERCISE TERHADAP PENURUNAN LOW BACK PAIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KOTA-2 MAPPI PAPUA SELATAN

ABSTRAK

Latar Belakang: Low back pain adalah keluhan umum pada ibu hamil trimester III yang mengganggu aktivitas dan kualitas hidup. Di Puskesmas Kota-2 Mappi Papua Selatan, penanganan nyeri punggung selama ini terbatas pada tirah baring dan pijat sederhana, tanpa intervensi terstruktur dari tenaga kesehatan. Penyebab nyeri diduga terkait beban kerja berat dan perubahan postur selama kehamilan. Permasalahan ini perlu ditangani dengan metode yang aman dan efektif, seperti stretch exercise.. **Tujuan:** Mengetahui manfaat stretch exercise terhadap penurunan Low Back Pain pada ibu hamil trimester III di puskesmas kota-2 mappi papua selatan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel sebanyak 27 ibu hamil trimester III yang mengalami *Low Back Pain*, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan pengukuran tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi *Stretch Exercise*. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil: Sebelum intervensi, mayoritas ibu hamil trimester III mengalami nyeri berat (59,3%), sedangkan setelah dilakukan *Stretch Exercise* mayoritas mengalami nyeri sedang (81,5%) dan tidak ada lagi yang mengalami nyeri berat. Terdapat manfaat stretch exercise terhadap penurunan Low Back Pain pada ibu hamil trimester III di puskesmas kota-2 mappi papua selatan ($p = 0,000$).

Simpulan: *Stretch Exercise* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan *Low Back Pain* pada ibu hamil trimester III. Disarankan bagi tenaga kesehatan untuk mengedukasi ibu hamil mengenai latihan ini sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang efektif dan aman.

Kata Kunci: *Stretch Exercise*, *Low Back Pain*, Ibu Hamil Trimester III

Ngudi Waluyo University Pekalongan
Undergraduate Midwifery Program, Faculty of Health
Thesis, Agustus 2025
Melgitasari nurjayanti saputri, Isri Nasifah
157241063

THE BENEFITS OF STRETCHING EXERCISES ON REDUCING LOW
BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER AT THE
MAPPI CITY 2 COMMUNITY HEALTH CENTER, SOUTH PAPUA.

ABSTRACT

Background: Low back pain is a common complaint among pregnant women in the third trimester, disrupting their activities and quality of life. At the Kota-2 Mappi Community Health Center in South Papua, treatment for back pain has been limited to bed rest and simple massage, without structured intervention from healthcare professionals. The cause of the pain is thought to be related to the heavy workload and changes in posture during pregnancy. This problem needs to be addressed with safe and effective methods, such as stretching exercises. Objective: The benefits of stretching exercises on reducing low back pain in pregnant women in the third trimester at the Mappi City 2 Community Health Center, South Papua.

Methods: This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A sample of 27 pregnant women in the third trimester experiencing *Low Back Pain* was selected using a purposive sampling technique. Data were collected through observation and pain level measurements using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the *Stretch Exercise* intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

Results: Before the intervention, the majority of pregnant women in the third trimester experienced severe pain (59.3%), while after the *Stretch Exercise* s, the majority experienced moderate pain (81.5%), and none experienced severe pain. There is a proven effect of *Stretch Exercise* in reducing *Low Back Pain* in pregnant women in the third trimester ($p = 0.000$).

Conclusion: *Stretch Exercise* has a significant effect in reducing *Low Back Pain* in third trimester pregnant women. Health workers are encouraged to promote this exercise as an effective and safe non-pharmacological method to manage pregnancy-related discomfort.

Keywords: *Stretch Exercise* , *Low Back Pain*, Third Trimester Pregnancy

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah, Tuhan yang Maha Esa. Karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi ini. Penulisan Proposal skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar (Sarjana / Sarjana terapan) pada Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. Proposal Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu- persatu. Dan pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum. selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ibu Luvy Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes selaku ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo
4. Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb. sebagai dosen pembimbing utama yang telah membimbing memberi saran, memotivasi serta pengarahan pada penulis.
5. Moneca Diah L, S.Si.T.,M.Kes selaku dosen penguji I yang telah membimbing memberi saran serta pengarahan pada penulis.
6. Hapsari Windayanti, S.Si.T.,M.Keb selaku dosen penguji II yang telah membimbing memberi saran serta pengarahan pada penulis.
7. Seluruh dosen dan staf program studi sarjana kebidanan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu selama pembelajaran dan penyelesaian skripsi.
8. Kepala Puskesmas Mappi Kota-2 yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
9. Kedua Orang Tua Bapak Tugiman dan Ibu Supriyati, Tri Sutrisno Limatahu Suamiku tercinta dan anakku Nadhifa Khairina Lathifa Limatahu, Raihan Haidar Al fatih Limatahu yang selalu memberikan semangat, dukungan dan tak lupa selalu memberikan bantuan material selama penulis menyelesaikan proposal Skripsi
10. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu.

Akhir kata, saya berharap Allah, Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Ungaran, 03 Agustus 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Melgitasari Nurjayanti Saputri', written in a cursive style.

Melgitasari Nurjayanti Saputri

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	v
KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
ABSTRAK.....	viii
PRAKATA	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori.....	6
B. Kerangka Teori	25
C. Kerangka Konsep.....	26
D. Hipotesis	26
BAB III METODELOGI PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	27
C. Subjek Penelitian	27
D. Definisi Operasional (sesuai kebutuhan).....	30
E. Variabel Penelitian	30
F. Pengumpulan Data	31
G. Pengolahan Data	33
H. Analisis Data	34
I. Etika Penelitian	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	37

B. Hasil dan Pembahasan	38
PENUTUP	48
A. Simpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	55

