

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN ORSINALITAS.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
LEMBAR PERSEMBAHAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar.....	8
1. Kehamilan Trimester III.....	8
2. Ketidaknyamanan Nyeri Punggung.....	10
3. Penilaian Skala Nyeri.....	14
4. Senam Hamil.....	16
5. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung.....	23

B. Kerangka Teori.....	23
C. Kerangka Konsep.....	25
D. Hipotesis.....	26
BAB III.METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	28
C. Variabel Penelitian.....	29
D. Definisi Operasional.....	29
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Prosedur Penelitian.....	32
H. Analisa Data.....	33
I. Etika Penelitian.....	36
J. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan.....	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 3.1 Definisi Operasional	29
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian.....	38
Tabel 4.1 Karakteristik Responden di Puskesmas Pangandaran Kabupaten Pangandaran Tahun 2026	43
Tabel 4.2 Tingkat Nyeri Punggung Responden Sebelum Senam Hamil Di Puskesmas Pangandaran Kabupaten Pangandaran Tahun 2026 ...	44
Tabel 4.3 Tingkat Nyeri Punggung Responden Sesudah Senam Hamil Di Puskesmas Pangandaran Kabupaten Pangandaran Tahun 2026 ..	45
Tabel 4.4 Uji Normalitas	45
Tabel 4.5 Hasil <i>Uji Wilcoxon Signed Rank Test (Rank)</i> Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Senam Hamil di Puskesmas Pangandaran Kabupaten Pangandaran Tahun 2026	46

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	14
Gambar 2.2 <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i>	15
Gambar 2.3 Gerakan Senam Hamil.....	22
Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2.5 Kerangka Konsep.....	26
Gambar 3.1 <i>One Group Pretest and Posttest Design</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan Izin Studi Pendahuluan Ke Puskesmas Pangandaran
- Lampiran 2. Permohonan Izin Penelitian Ke Puskesmas Pangandaran
- Lampiran 3. Surat Balasan dari Puskesmas Pangandaran
- Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian PKM
- Lampiran 5. Penjelasan Penelitian
- Lampiran 6. Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden.
- Lampiran 7. Lembar Kuesioner Identitas Responden.
- Lampiran 8. Lembar Observasi Skala Nyeri
- Lampiran 9. Lembar Observasi Pelaksanaan Senam Hamil
- Lampiran 10. Hasil SPSS
- Lampiran 11. Data Mentah
- Lampiran 12. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 13. Lembar Konsul
- Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup

.

DAFTAR SINGKATAN

IMT	= Indeks Massa Tubuh
Kemenkes RI	= Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
KIA	= Kesehatan Ibu dan Anak
NRS	= <i>Numeric Rating Scale</i>
PWS	= Pemantauan Wilayah Setempat
SPSS	= <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
UPTD	= Unit Pelaksana Teknis Daerah
VRS	= <i>Verbal Rating Scale</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Swt. atas limpahan rahmat, kasih sayang, serta ridhanya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad saw., suri teladan bagi seluruh umat. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, doa yang tak pernah putus, pengorbanan, serta dukungan yang tiada henti. Terima kasih atas setiap perjuangan, nasihat, dan ketulusan yang menjadi kekuatan terbesar dalam setiap langkah penulis. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan kepada Ayah dan Ibu.
2. Suami dan keluarga tercinta, yang selalu memberikan cinta, doa, semangat, pengertian, serta menjadi tempat pulang di setiap lelah. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini.
3. Dosen pembimbing dan seluruh dosen, yang dengan sabar membimbing, memberikan ilmu, arahan, motivasi, serta pengalaman berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Sahabat dan teman-teman seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, bantuan, semangat, doa, serta kenangan indah selama menempuh pendidikan. Semoga persahabatan ini tetap terjalin dan kita semua diberikan kesuksesan.
5. Seluruh responden dan semua pihak yang telah membantu hingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
6. Terakhir, untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah mampu bertahan, bangkit dari setiap kesulitan, terus berusaha, tidak menyerah, dan menyelesaikan perjalanan ini hingga akhir. Semoga pencapaian ini menjadi awal untuk terus berkarya, mengabdikan, dan memberikan manfaat bagi sesama. "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah: 6)