

**PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU  
HAMIL TRIMESTER KETIGA DI PUSKESMAS GAMBIRSARI**

**KARYA TULIS ILMIAL**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada program studi DIII  
Keperawatan STIKES' Aisyiyah Surakarta**



Oleh

**KOLIP PUSPITA E.S**

**B2015058**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN ' AISYIYAH SURAKARTA**

**2018**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU**  
**HAMIL TRIMESTER KETIGA DI GAMBIRSARI**

Disusun untuk memperoleh gelar ahli madya keperawatan  
Pada program studi keperawatan STIKES' Aisyiyah Surakarta.

Disusun Oleh :

**KOLIP PUSPITA E.S**

**NIM: B2015058**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ' AISYIYAH SURAKARTA**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**2018**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya mengatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

### **“PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI GAMBIRSARI”**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi ahli madya keperawatan pada program diploma keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari karya Tulis ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar ahli madya keperawatan di lingkungan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan karya tulis ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta,23 juli 2018

KOLIP PUSPITA E.S

NIM B2015058

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :KOLIP PUSPITA E.S

Nim :B2015058

Jenis Karya :Karya Tulis Ilmiah

Judul : ”Penerapan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Gambirsari”.

Dengan ini menyetujui memberikan Hak Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty-free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi mengembangkan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*dat base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat :Surakarta

Pada tanggal 13 Agustus 2018

Yang mengetahui

(.....)

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

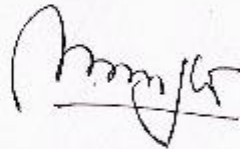
Dengan judul :

**"PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG  
IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA"**

Dinyatakan telah disetujui untuk ditujukan pada ujian siding Karya Tulis Ilmiah  
Program Diploma Keperawatan Surakarta.

Surakarta, 13 Agustus 2018

Pembimbing I



Mursuclarinah, M.Kes

NIDN. 0615126402

Pembimbing II



Sri Hartatik, M.Kes

NIDN. 0620108202

Mengetahui



Kaprodi Diploma Keperawatan

Encah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns,M.Kep.

NIDN. 0602058502

## PENGESAHAN PENGLIJI

Karya Tulis ilmiah dengan judul :

### **"PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI GAMBIRSARI"**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Diploma Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Karya Tulis ilmiah ini telah diujikan pada sidang ujian KTI pada tanggal 30 juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Diploma keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Agustus 2018

Mengesahkan

Penguji 1. Wahyu Parwaningsih S.Kep.Ns.M.Sc

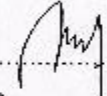
NIDN. 0605117803

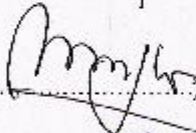
2. Mursadarnah, M.Kes

NIDN. 0615126402

3. Sri Hartatik, M.Kes

NIDN. 0620108202

()

()

()

Mengetahui

Kaprodi Diploma Keperawatan



()

Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns.,M.Kep

NIDN. 0602058502

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis ilmiah dengan judul :

### **“PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI GAMBIRSARI”**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Diploma Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Karya Tulis ilmiah ini telah diujikan pada sidang ujian KTI pada tanggal 30 juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Diploma keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Agustus 2018

Mengesahkan

Penguji 1. Wahyu Purwaningsih S.Kep,Ns,M.Sc (.....)

NIDN. 0605117803

2. Mursudarinah. M.Kes (.....)

NIDN. 0615126402

3. Sri Hartutik, M.Kes (.....)

NIDN. 0620108202

Mengetahui

Kaprodi Diploma Keperawatan

Endah Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0602058502

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan Alhamdulillah Rabbil'Alamin, Puji syukur Penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala berkat, rahmat, karunia dan hidayah-nya. Sholawat serta salam selalu terucap pada junjungan serta suri tauladan kita Rosulullah Muhammad SAW sehingga dapat menyelesaikan tugas karya tulis ilmiah dengan judul "PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA". Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di sekolah tinggi ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini, sehingga kami tidak dapat menyelesaikan laporan ini tanpa ada bantuan, Dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Untuk itu perkanankan kami mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyusun dan terselesaikannya laporan ini.

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku ketua Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S,Kep.,Ns.,M.Kep. selaku ketua Prodi Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
3. Mursudarinah, M,Kes. Selaku pembimbing I yang selalu memberikan nasehat, arah serta membimbing dengan penuh kesabaran.
4. Sri Hartutik, S.kep.,Ns.,Mkep. selaku pembimbing II yang juga selalu memberikan nasehat dan arahan dalam membimbing.
5. Ibu penguji dan seluruh dosen serta staf Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bakal ilmu pengetahuan.
6. Orangtua tercinta (Bapak Satimin dan Ibu Ngatiyem) yang tidak pernah lelah menyayangi dan memberi dukungan dan kasisyang, perhatian dan doa penuh cinta.
7. Adekku (Tiara puspita D.G) tersayang yang senantiasa memberikan motivasi, dukungan, semangat dan doanya.
8. Keluarga yang selalu mendukung saya dengan tulus ikhlas.



9. Ny.E dan Ny.A selaku klien dan keluarga yang telah bersedia bekerja sama.
10. Teman-temanku tercinta, Dyna Apriyandari, Kiky Windyanti dan teman-teman semua tanpa semangat dukungan dan bantuan kalian semua tak akan mungkin saya sampai disini
11. Seseorang yang aku sayangi (Mada Galang Aanarxi) yang selalu dan selalu memberi semangat dan dukungan serta do,anya.  
Semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Karya tulis Ilmiah ini.

Surakarta,

