

**EFEKTIVITAS *PELVIC TILT SITTING EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEDAYU II**

LAPORAN SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan

Program Study Kebidanan (S-1)

Fakultas Kesehatan

Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

**SITI FATONAH**

NPM 212207159

**PROGRAM STUDY KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2022/2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**EFEKTIVITAS *PELVIC TILTING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEDAYU II**

Diajukan oleh:

**SITI FATONAH**

NPM.212207159

Tanggal: 31 08 2023

Mengesahkan :

Mengetahui,  
Penguji



(Fatimah Dewi Anggarani, S.ST., MPH)  
NIDN. 05-3003-8801

Menyetujui,  
Pembimbing



(Ratih Kumoro Jati, S.Si.T., M.Kes)  
NIDN. 05-2710-860

Menyetujui,  
Kaprosdi



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb  
NPP.2010.13.0044

## PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Siti Fatonah  
NPM : 212207159  
Program Studi : S-1 Kebidanan  
Judul Skripsi : **Efektivitas *Pelvic Tilt Sitting Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu II**

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme, Semua referensi dan sumber terkait yang di acu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik

Yogyakarta, 20 Juni 2023



## PRAKATA

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatatuh*

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan laporan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S-1 Kebidanan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta. Proposal skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ida Nursanti, S.Kep.,Ns.,MPH., sebagai dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta
2. Budi Rahayu, S.SiT., M.Kes, selaku Ketua Prodi S-1 Kebidanan
3. Ratih Kumoro Jati, S.SiT., M.Kes, selaku dosen pembimbing laporan tugas akhir yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga dapat tersusunnya proposal skripsi ini sebagai laporan tugas akhir.
4. Fatimah Dwi Anggraeni, S.ST., MPH, selaku penguji skripsi yang telah memberikan kritik masukan, pengarahan, petunjuk dan saran kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
5. Puskesmas Sedayu II yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas *Pelvic Tilt Sitting Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung”
6. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan motivasi serta dukungan untuk menyelesaikan laporan tugas akhir.
7. Kepada responden yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini
8. Teman teman seperjuangan dan sahabat yang senantiasa memberikan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir.
9. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.

Penulis sangat menyadari bahwa laporan tugas akhir ini masih banyak kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis khususnya, dan dapat menjadikan laporan tugas akhir ini sebagai acuan serta landasan dalam penulisan laporan tugas akhir selanjutnya.

Yogyakarta, Juni 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Konsep Dasar Kehamilan.....	8
2. Tinjauan Umum Nyeri Punggung Pada Kehamilan.....	10
3. Pengukuran Tingkat Nyeri Ibu Hamil.....	16
4. Konsep Dasar <i>Pelvic Tilt Sitting Exercise</i> .....	17
B. Kerangka Teori.....	21
C. Kerangka Konsep.....	22
D. Hipotesis.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>24</b>
A. Metode Penelitian Dan Desain Penelitian.....	24
B. Lokasi dan Waktu.....	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	25

D. Variabel.....	26
E. Metode Pengumpulan Data.....	27
F. Uji Validitas dan Reabilitas .....	30
G. Metode Pengolahan Dan Analisis Data .....	30
H. Etika Penelitian .....	33
I. Pelaksanaan Penelitian.....	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Hasil Penelitian .....	38
B. Pembahasan.....	42
C. Keterbatasan Penelitian.....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

PERPUSTAKAAN  
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 : Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1 : Definisi Oprasional .....	27
Tabel 4.1 : Karakteristik Responden.....	39
Tabel 4.2 : Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Terapi <i>Pelvic Tilt Sitting</i> .....	40
Tabel 4.4 : Efektivitas <i>Pelvic tilting</i> terhadap penurunan nyeri punggung.....	42

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : <i>Columna Vertebralis</i> .....	11
Gambar 2.2 : Perubahan sistem muskulatetal pada masa kehamilan.....	13
Gambar 2.3 : Pengukur Skala Nyeri (VAS).....	17
Gambar 2.4 : Simulasi <i>Pelvic tilt sitting exercise</i> .....	19
Gambar 2.5 : Kerangka Teori.....	21
Gambar 2.6 : Kerangka Konsep .....	22

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Etik Penelitian .....	58
Lampiran 2	: Surat Izin Penelitian .....	59
Lampiran 3	: Izin Penelitian Dinas Kesehatan .....	60
Lampiran 4	: Lembar Informed Consent Responden .....	61
Lampiran 5	: SOP Pelvic tilt sitting exercise .....	62
Lampiran 6	: Lembar Observasi Pre-Post .....	63
Lampiran 7	: Lembar Observasi Post-test .....	64
Lampiran 8	: Master Sheet Responden Ibu Hamil .....	65
Lampiran 9	: Uji Statistik .....	66
Lampiran 10	: Draf Naskah Publikasi .....	68
Lampiran 11	: Dokumentasi .....	74
Lampiran 12	: Alat Ukur Nyeri Punggung ( VAS) .....	75
Lampiran 13	: Lembar Kehadiran Intervensi .....	76
Lampiran 14	: Jadwal Penelitian .....	78
Lampiran 15	: Lembar Bimbingan Skripsi .....	79
Lampiran 16	: Plagiarisme .....	80