

**PENGARUH *LUMBOPELVIC EXERCISE* TERHADAP NYERI
PINGGANG PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BANJARNEGARA 1 TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

FINA FITRIANA

222207105

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

2024

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

**PENGARUH *LUMBOPELVIC EXERCISE* TERHADAP NYERI
PINGGANG PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BANJARNEGARA 1 TAHUN 2024**

Diajukan Oleh :

FINA FITRIANA

222207105

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah Sebagai Salah
Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan di Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 23 Agustus 2024

Mengesahkan :

Penguji

Pembimbing



Nendhi Wahyunia Utami, S.ST., M. Keb

Bdn. Ratih Kumoro Jati, S.Si.T., M.Kes

NIDN. 05-2205-8801

NIDN. 05-2710-8601

Ketua Program Studi Kebidanan (S-1)

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb

NIDN. 05-2305-8801

PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Fina Fitriana

NPM : 222207105

Program Studi : S-1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Lumbopelvic Exercise Terhadap Nyeri Pinggang
Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarnegara 1
Tahun 2024

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 Jenderal 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 di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 22 Agustus 2024


(Fina Fitriana)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang atas berkat dan rahmat-Nya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya dengan judul Pengaruh *Lumbopelvic Exercise* Terhadap Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarnega.

Penulisan skripsi ini disusun guna memenuhi ketentuan sebagai syarat mencapai gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S-1 Kebidanan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Skripsi ini tentunya banyak kekurangan, baik dalam penulisan maupun isinya. Namun atas segala bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih pada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung selama menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. rer.nat.apr. Triana Hertiani, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ida Nursanti, S. Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, S. ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi S-1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Bdn. Ratih Kumoro Jati, S.Si.T., M. Kes selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran, arahan serta koreksi selama penyusunan skripsi.
5. Nendhi Wahyunia Utami, S. ST., M. Keb selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan kritik, masukan, pengarahan, petunjuk, dan saran kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
6. Seluruh staf dosen dan tata usaha Program Studi S-1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan dorongan serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi.

7. Bapak dan Ibu yang telah memberikan motivasi dan dukungan terbesar secara moral, materiil, dan spiritual selama penulis mengikuti pendidikan S-1 Kebidanan.
8. Seluruh teman seperjuangan dan sahabat yang senantiasa memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas semua partisipasi dalam penyusunan skripsi.

Mengingat keterbatasan pengetahuan dan pengalaman, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini banyak kekurangannya. Oleh karena itu, diharapkan masukan dan saran yang membangun dari semua pihak. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memenuhi persyaratan bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi S-1 Kebidanan.

Yogyakarta, April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI.....	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kehamilan	8
B. Nyeri Pinggang Pada Kehamilan	11
C. Pengukuran Tingkat Nyeri Ibu Hamil	16
D. Lumbopelvic Exercise	17
E. Kerangka Teori	24
F. Kerangka Konsep.....	25
G. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Metode Penelitian dan Desain Penelitian.....	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi/Sampel/Objek Penelitian	27
D. Variable Penelitian	28

E. Definisi Operasional.....	29
F. Metode Pengumpulan Data	29
G. Metode Pengolahan dan Analisis Data	31
H. Pelaksanaan Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	41
C. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Studi Kasus.....	6
Tabel 2. Karakteristik Responden	38
Tabel 3. Analisis Nyeri Pinggang Berdasarkan Karakteristik Usia.....	38
Tabel 4. Analisis Nyeri Pinggang Berdasarkan Karakteristik Paritas	39
Tabel 5. Analisis Nyeri Pinggang Berdasarkan Karakteristik Pendidikan	39
Tabel 6. Analisis Nyeri Pinggang Berdasarkan Karakteristik Pekerjaan	39
Tabel 7. Distribusi Skala Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil.....	40
Tabel 8. Analisis Perbedaan Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil	41
Tabel 9. Pengaruh Lumbopelvic Exercise Terhadap	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Perubahan Sistem Musculoskeletal.....	9
Gambar 2. Kolumna Spinalis	11
Gambar 3. Visual Analog Scale (VAS)	16
Gambar 4. Pelvic Floor Muscle Training.....	20
Gambar 5. Pelvic Tilting	21
Gambar 6. Cat Stretch	22
Gambar 7. Wall Squat	23
Gambar 8. Kerangka Teori	24
Gambar 9. Kerangka Konsep	25
Gambar 10. Visual Analog Scale (VAS)	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Etik Penelitian	56
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 3. Izin Penelitian Dinas Kesehatan	58
Lampiran 4. Lembar Informed Consent.....	59
Lampiran 5. Skala Nyeri Visual Analog Scale (VAS).....	60
Lampiran 6. Lembar Observasi.....	62
Lampiran 7. Jadwal Penelitian	64
Lampiran 8. Uji Statistik.....	65
Lampiran 9. SOP (Standar Operasional Prosedur).....	68
Lampiran 10. Dokumentasi	72
Lampiran 11. Link Video Panduan.....	74
Lampiran 12. Lembar Bimbingan Skripsi.....	75
Lampiran 13. Plagiarisme Checker.....	77