

**PENGARUH PEMBERIAN *BACK EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN  
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH (NPB) PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS POASIA**



**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan

**OLEH :**

**NUR AFIANI NINGSIH**  
**NIM : P00312018028**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI  
JURUSAN KEBIDANAN  
PRODI DIV 2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PROPOSAL**

**PENGARUH PEMBERIAN *BACK EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN  
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH (NPB) PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS POASIA**

Diajukan Oleh:

**NUR AFIANI NINGSIH**  
**P00312018028**

Telah disetujui untuk dipertahankan dalam Ujian Proposal  
dihadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari  
Jurusan Kebidanan

Kendari, Januari 2019

Pembimbing I

**Hendra Yulita, SKM, M.PH**  
NIP. 197107201998032001

Pembimbing II

**Khalidatul Khair Anwar, SST, M.Keb**  
NIP. 199107082018012001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Kendari



**Sultina Sarita, SKM, M.Kes**  
NIP. 196806021992032003

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH PEMBERIAN *BACK EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN  
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH (NPB) PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS POASIA**

Diajukan Oleh:

**NUR AFIANI NINGSIH**  
P00312018028

Telah Diujikan  
Pada Tanggal 25 Januari 2019

TIM PENGUJI

1. **Siti Aisa, Am.Keb, M.Pd**  
NIP. 196810311992032001 (.....)
2. **Halijah, SKM,M.Kes**  
NIP. 196209201987022002 (.....)
3. **Heyrani, S.Si.T, M.Kes**  
NIP. 198004142005012003 (.....)
4. **Hendra Yulita, SKM,M.PH**  
NIP. 197107201998032001 (.....)
5. **Khalidatul Khair Anwar, SST, M.Keb**  
NIP. 199107082018012001 (.....)

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Kendari



**Sultina Sarita, SKM, M.Kes**  
NIP. 196806021992032003

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Nur Afiani Ningsih

Nim : P00312018028

Program Studi : Diploma IV Jurusan Kebidanan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul **“PENGARUH PEMBERIAN *BACK EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS POASIA”** ini adalah bukan karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi.

Kendari, Agustus 2019

Yang membuat pernyataan

Nur Afiani Ningsih

P00312018028

## RIWAYAT HIDUP



### I. IDENTITAS

Nama : Nur Afiani Ningsih  
Tempat & tanggal lahir : Kendari, 26 Maret 1995  
Suku/bangsa : Sunda/Indonesia  
Alamat : Jl. Kelapa, Lrg. Cempedak No. 10

### II. PENDIDIKAN

- a. SDN 06 POASIA, Tamat tahun 2007
- b. SMPN 05 KENDARI, Tamat tahun 2010
- c. SMKS Tunas Husada Kendari, Tamat Tahun 2013
- d. AKBID PELITA IBU KENDARI, tamat tahun 2016
- e. DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kendari, tahun 2018 –  
sekarang

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat limpahan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini membahas tentang “Pengaruh Pemberian *Back Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Diploma IV di Politeknik Kesehatan Kendari.

Rasa terimakasih penulis tuturkan kepada pembimbing yang terhormat, ibu Hendra Yulita, SKM., MPH selaku pembimbing I dan ibu Khalidatul Khair Anwar, SST., M.Keb selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Askrening, SKM., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kendari
2. Ibu Sultina Sarita, SKM., M.Kes selaku ketua jurusan kebidanan Politeknik Kesehatan Kendari
3. Ibu Hasmia Naningsih, SST., M.Keb selaku ketua prodi DIV jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kendari
4. Ibu Siti Aisa, Am.Keb., M.Pd selaku Ketua Tim Penguji I, Ibu Hj. Halijah, SKM., M.Kes selaku Tim penguji II, dan Ibu Heyrani, S.Si.T., M.Kes selaku Tim penguji III dalam Ujian Skripsi ini

5. Dosen Politeknik Kesehatan Kendari yang telah banyak membimbing dan membagi ilmu selama penulis mengikuti proses belajar dibangku kuliah dan seluruh staf tata usaha yang telah banyak membantu sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Kedua orangtua penulis, Ayahanda tercinta Much. Chafid, S.Pd. I., M.Pd dan ibunda tercinta Rosnani, S.Pd serta saudara ku Bripda Muh. Taufiq Hidayat dan Muh. Nur Sya'ban yang telah banyak mendukung dan membantu selama kuliah, terimakasih atas do'a dan motivasi yang begitu besar yang telah kalian berikan selama saya menempuh pendidikan hingga selesai.
7. Rekan-rekan Politeknik Kesehatan Kendari angkatan tahun 2018 khususnya kelas Alih Jenjang A Kebidanan yang bersedia berbagi semangat, pengalaman, saling membantu dan atas segala dukungan serta kebersamaan kita.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Semoga amal baik dan bantuan dari semua pihak mendapat pahala dari Allah SWT., aamiin..

Kendari, Juli 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
RIWAYAT HIDUP .....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Kehamilan.....	8
B. Konsep Nyeri Punggung Bawah (NPB) .....	15
C. Konsep <i>Back Exercise</i> .....	18
D. Skala Pengukuran Nyeri.....	22
E. Landasan Teori.....	23



F. Kerangka Teori .....	25
G. Kerangka Konsep .....	26
H. Hipotesis Penelitian .....	27

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel .....	29
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	30
E. Instrument Penelitian .....	31
F. Definisi Operasional Variabel yang diteliti .....	32
G. Pengolahan dan Penyajian Data .....	33
H. Analisis Data .....	34
I. Etika Penelitian .....	35
J. Alur Penelitian .....	37

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	38
B. Hasil Penelitian .....	40
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	44

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49

### Daftar Pustaka

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia .....	40
Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia .....	41
Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia .....	41
Tabel 4 Distribusi Tingkat Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Sebelum Dilakukan <i>Back Exercise</i> dan Setelah Dilakukan <i>Back Exercise</i> Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia .....	42
Tabel 5 Uji <i>Wilcoxon Rank Test</i> dengan menggunakan SPSS 24.0 .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Duduk Dengan Posisi Tukang Jahit .....	20
Gambar 2 Posisi Berjongkok.....	21
Gambar 3 Posisi Mengangkat Panggul.....	21
Gambar 4 Mengangkat Lutut Ke Bahu.....	22
Gambar 5 Kerangka Teori .....	25
Gambar 6 Kerangka Konsep.....	26
Gambar 7 Desain Penelitian .....	28
Gambar 8 Alur Penelitian .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *INFORMED CONSENT*

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 Prosedur Pelaksanaan Teknik Latihan Punggung

Lampiran 4 Kuesioner Penelitian

Lampiran 5 SOP Latihan Punggung (*BACK EXERCISE*)

Lampiran 6 Master Tabel Pengaruh *Back Exercise* terhadap Penurunan  
Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di  
Wilayah Kerja Puskesmas Poasia

Lampiran 7 Daftar Kunjungan Pasien Ibu Hamil di Wilayah Kerja  
Puskesmas Poasia Kendari

## ABSTRAK

### PENGARUH PEMBERIAN *BACK EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH (NPB) PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS POASIA.

Nur Afiani Ningsih<sup>1</sup> Hendra Yulita<sup>2</sup> Khalidatul Khair Anwar<sup>2</sup>

**Latar Belakang** : Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada ibu hamil merupakan sesuatu yang sangat mengganggu proses kehamilan dengan melakukan latihan yang baik dan benar dapat menurunkan nyeri punggung bawah yang diderita pada ibu hamil.

**Tujuan Penelitian** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *back exercise* terhadap penurunan intensitas Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada ibu hamil di Puskesmas Poasia.

**Metode Penelitian** : Jenis penelitian ini adalah penelitian *Pre Eksperimen* dengan pendekatan *The One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil pada trimester III di Puskesmas Poasia yang berjumlah 30 orang. Instrumen pengumpulan data berupa instrument skala nyeri numerik dengan menggunakan uji Wilcoxon.

**Hasil Penelitian** : Hasil Penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian *back exercise* terhadap penurunan intensitas Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada ibu hamil di Puskesmas Poasia dimana  $p(0,019) < \alpha(0,05)$ .

**Kesimpulan** : Ada pengaruh pemberian *back exercise* terhadap penurunan intensitas Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada ibu hamil di Puskesmas Poasia.

**Kata Kunci** : Back Exercise, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Prodi D IV Poltekkes Kemenkes

<sup>2</sup> Pembimbing/Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes kemenkes

**ABSTRACT**  
**EFFECT OF BACK EXERCISE ON THE REDUCTION OF LOWER  
BACK PAIN (NPB) PREGNANT WOMEN AT POASIA HEALTH  
CENTER**

*Nur Afiani Ningsih<sup>1</sup> Hendra Yulita<sup>2</sup> Khalidatul Khair Anwar<sup>3</sup>*

**Background:** *Lower Back Pain (NPB) in pregnant women is something that greatly interferes with the process of pregnancy by doing good exercise and can properly reduce the low back pain suffered by pregnant women.*

**Research Objectives:** *This study aims to determine the effect of giving back exercise on decreasing the intensity of Lower Back Pain (NPB) in pregnant women at Poasia Health Center.*

**Research Method:** *This type of research is a Pre Experiment research using The One-Group Pretest-Posttest Design approach. Sample in this study was pregnant women in the third trimester at Puskesmas Poasia, totaling 30 people. Data collection were numerical pain scale instruments using the Wilcoxon test.*

**Results:** *The results showed that there was an effect of giving back exercise to the decrease in the intensity of lower back pain (NPB) in pregnant women at the Poasia Health Center where  $p(0.019) < \alpha(0.05)$ .*

**Conclusion:** *There is an effect of giving back exercise to decrease the intensity of Lower Back Pain (NPB) in pregnant women at Poasia Health Center.*

*Keywords: Back Exercise, Lower Back Pain, Pregnant Women*

---

<sup>1</sup> *D IV midwifery study program poltekkes ministry of health*

<sup>2</sup> *supervisor lecturer in the midwife of polytechnic of the ministry of health*