

**PENGARUH *BACK STRETCH EXERCISE* DAN *KINESIOTAPPING*
TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS SUKABUMI PROBOLINGGO**



Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh :

Silvi Amalia Sari

J 120201173

**PROGRAM STUDI TRANSFER S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2022

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH BACK STRETCH EXERCISE DAN KINESIOTAPPING
TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS SUKABUMI PROBOLINGGO**

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Sidang

Hasil Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

Silvi Amalia Sari

J120201173

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH., Ftr.

NIK/NIDN: 635/0604127102

PENGESAHAN SKRIPSI


Berjudul:
**PENGARUH BACK STRETCH EXERCISE DAN KINESIOTAPPING
TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS SUKABUMI PROBOLINGGO**

Oleh:
Silvi Amalia Sari




J120201173

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal: 28 Mei 2022**

Pembimbing


Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH., Ftr.
NIK/NIDN: 635/0604127102

Penguji:

1. Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH., Ftr. ()
2. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes ()
3. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc ()

**Menyetujui,
Ka.Prodi Fisioterapi**


Farid Rahman, SSt.Ft., M.Or., Ftr., AIFO
NIDN : 06-1001-9101

Mengetahui,
**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**


Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIDN : 06-2011-7301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Back Stretch Exercise Dan Kinesiotapping Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sukabumi Probolinggo” merupakan hasil karya orisinal saya sendiri dan tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi atau lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil publikasi maupun yang belum atau tidak dipublikasi, telah dijelaskan sumbernya dalam penulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 28 Mei 2022

Penulis



Silvi Amalia Sari

J120201173

MOTTO

“Orang yang cerdas adalah orang yang dapat menaklukkan nafsunya dan beramal untuk bekal sesudah wafat. Orang yang lemah adalah orang yang mengikuti hawa nafsunya dan berangan-angan muluk terhadap Allah SWT”.

(HR. Abu Dawud)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh.

Alhamdulillah Robbil 'Alamin, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Ta'alah atas karunia dan nikmatnya saya dapat menyusun proposal inidengan sebaik-baiknya yang berjudul : “Pengaruh *Back Stretch Exercise* dan Kinesiotapping terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sukabumi Probolinggo”

Dalam penelitian ini, tidak terlepas bantuan, dorongan, serta bimbingan dari berbagai pihak yang sangat membantu penulis dalam berbagai hal. Oleh karenaitu, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M. Kes., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta..
3. Farid Rahman, S.St.Ft., M.Or., AIFO., selaku Kepala Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Totok Budi Santoso, S.Fis.,MPH.,Ftr. selaku dosen pembimbing skripsi.
5. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap Karyawan dan staff tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Kedua Orang Tua dan segenap Keluarga. Terima kasih telah memberi dukungan dalam bentuk apapun.
8. Teman-teman satu bimbingan, satu angkatan yang terus mendukung, membantu dan menyemangati dalam penyusunan proposal skripsi
9. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan secara materi dan moral

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal skripsi ini jauh dari kata

sempurna. Demikianlah ucapan terimakasih saya ucapkan. Mohon maaf apabila proposal skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis sangat mengharapkan masukan berupa saran dan kritikan yang bersifat membangun penulis berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat nantinya bagi pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh.

Surakarta, 28 Mei 2022

Silvi Amalia Sari

**ENGARUH BACK STRETCH EXERCISE DAN KINESIOTAPPING
TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS SUKABUMI PROBOLINGGO**

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa kehamilan adalah anugerah terindah karena banyak hal menakjubkan dan perubahan yang terjadi selama kehamilan. Nyeri punggung bawah ialah suatu gejala umum di kehamilan yang bisa terjadi dari awal kehamilan hingga akhir kehamilan. Diperkirakan 50-80% wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *back stretch exercise* dan kinesiotalping terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukabumi Probolinggo

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi-experiment* dengan rancangan prapaska test dalam 1 group (“*one group pretest-posttest design*”) dengan sampel sebanyak 10 responden. Hasil dari penelitian ini diukur dengan data nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yang diukur dengan alat *visual analog scale* (VAS)

Hasil: uji statistik yang digunakan adalah *paired sample t test* dengan nilai $p=0,00$ ($p>0,05$)

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian *back stretch exercise* dan kinesiotalping terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukabumi Probolinggo

Kata Kunci: Nyeri punggung bawah, *Back Stretch Exercise*, Kinesiotalping, Trimester III

ABSTRACT

Background: pregnancy is the most beautiful gift because of the many amazing things and changes that occur during pregnancy. Low back pain is one of the common symptoms in pregnancy that can occur from early pregnancy to late pregnancy. It is estimated that around 50-80% of pregnant women experience low back pain. The purpose of the study was to determine the effect of back stretch exercise and kinesiотapping on low back pain in third trimester pregnant women at Puskesmas Sukabumi Probolinggo

Methods : the type of research used is a quasi-experimental with a pre-post test design in 1 group with a sample of 10 respondents. The result of this study were measured by data on lower back pain for pregnant women in the third trimester as measured by a visual analog scale (VAS)

Result: the statistical test used is the paired sample t test with a value of $p= 0,00$ ($p<0,05$)

Conclusion : there is an effect of back stretch exercise and kinesiотapping on low back pain in third trimester pregnant women at Puskesmas Sukabumi Probolinggo

Keywords: low back pain, back stretch exercise, kinesiотapping, Third Trimester Pregnant Women

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
B. Tinjauan Teori.....	8
1. Kehamilan	8
2. Anatomi Tulang Belakang dan Otot.....	9
3. Nyeri punggung bawah	11
4. <i>Back Stretch Exercise</i>	14
5. <i>Kinesiotapping</i>	19
6. <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	23
C. Kerangka Berpikir.....	25
D. Kerangka Konsep.....	26
E. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Variabel Penelitian.....	29
E. Definisi Konseptual	29
F. Definisi Operasional	30
G. Pengumpulan Data.....	32
H. Jalannya Penelitian	32
I. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil.....	34
1. Gambaran umum	34
2. Karakteristik Responden	34
3. Hasil Pengukuran <i>Visual Analog Scale</i> (VAS)	35
4. Uji Normalitas	36
5. Uji pengaruh.....	36
B. Pembahasan	37
C. Keterbatasan Penelitian.....	40
BAB V PENUTUP.....	41
A. Kesimpulan	41
B. Implikasi	41
C. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tinjauan Pustaka	6
Tabel 3. 1 Rancangan waktu dan tahapan penelitian	27
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	34
Tabel 4. 2 Hasil Pengukuran VAS	35
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas.....	36
Tabel 4. 4 Hasil Uji Pengaruh	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 (A) M. Rectus Abdominis, (B) M. Obliquus Externus, (C) M. Obliquus Internus, (D) M. Transversus Abdominis	11
Gambar 2. 2 Perubahan Postur Tubuh Ibu Hamil	13
Gambar 2. 3 Gerakan Tailor Sit	16
Gambar 2. 4 Gerakan Cat Stretch (ACOG,2009)	17
Gambar 2. 5 Gerakan <i>Backward Stretch</i>	17
Gambar 2. 6 Gerakan <i>Trunk Twist</i>	18
Gambar 2. 7 Gerakan <i>Pelvic Tilt</i>	19
Gambar 2. 8 Aplikasi Kinesiotapping dimulai dari A ke B (Kaplan <i>et al.</i> , 2016)	23
Gambar 2. 9 Vas Depan	24
Gambar 2. 10 Vas Belakang	24
Gambar 2. 11 Kerangka Berpikir	25
Gambar 2. 12 Kerangka Konsep	26
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	45
Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i>	48
Lampiran 3. Standar Prosedur Operaional	49
Lampiran 4. Lembar Informasi Data Subyek Penelitian.....	53
Lampiran 5. <i>Ethical Clearanc Letter</i>	54
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	55