

**PENGARUH PENAMBAHAN KINESIOTAPING SETELAH SENAM
HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan

Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh:

ANNA SHABRINA

J120141058

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

**PENGARUH PENAMBAHAN KINESIOTAPING SETELAH SENAM
HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan

Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh:

ANNA SHABRINA

J120141058

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

PENGARUH PENAMBAHAN KINESIOTAPING SETELAH SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program S1
Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:
ANNA SHABRINA

J120141058

Hari : Senin
Tanggal : 24 Mei 2016

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI PENGARUH PENAMBAHAN KINESIOTAPING

SETELAH SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI

PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Nama : Anna Shabrina

NIM : J120141058

Telah Disetujui Oleh:

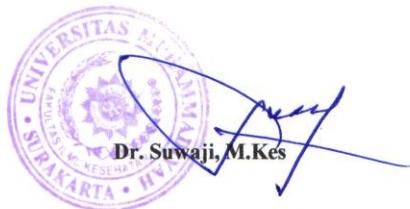
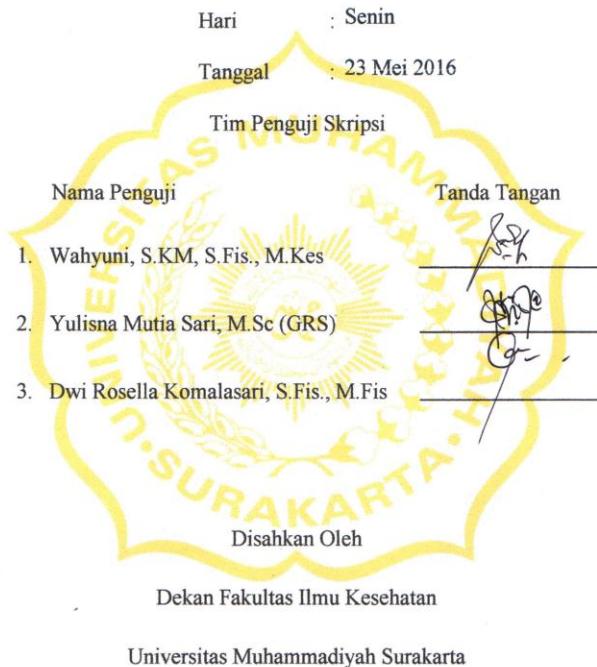
Dosen Pembimbing



(Wahyuni, S.KM, S.Fis, M.Kes)

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1
Fisioterapi Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi



PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjurusan di suatu pergurun tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dan hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan dalam penulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, Mei 2016



ANNA SHABRINA, AMd. Fis

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Anna Shabrina

NIM : J120141058

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Penambahan Kinesiotaping Setelah Senam Hamil
Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil.

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, Mei 2016

Peneliti



Anna Shabrina, Amd. Fis

MOTTO

رَضَا اللَّهِ فِي رَضَا الْوَالِدَيْنَ وَسُخْطَةُ اللَّهِ فِي سُخْطَةِ الْوَالِدَيْنَ
(رواية الترمذى)

Keridhaan Allah tergantung kepada keridhaan kedua orang tua dan kemurkaan Allah tergantung kepada kemurkaan orang tua. (HR. Tirmidzi)

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan
(QS Al-insyirah [94]: 6)

“Siapa yang bertakwa maka Allah jadikan baginya jalan keluar. Dan Allah karunia kan rezeki dari arah tak terduga. Siapa yang menyerahkan urusannya kepada Allah maka akan dicukupkan (nikmat dan kebutuhannya) ...” (QS al-Thalaq [65]: 2-3)

Ada yang mengeluh ingin gugur dan jatuh,
lalu ia berkata lelah.

Ada yang lelah tubuhnya penat,
tapi semangatnya kuat dan dia berkata lillah

PERSEMBAHAN

SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN

kepada revolusioner terbesar dalam hidup saya dan
kedua orang yang membuat saya mengenal Allah serta
seluruh ciptaan-NYA. Yang mengajarkan saya arti
ketulusan dan keikhlasan dalam hidup yakni kedua orang
tua saya

Ir. H. Herman Pratikto

Hj. Ernawati

Namun saya yakin semua yang saya berikan ini tidak akan
pernah cukup untuk membalaas kebaikan dan jasa mereka
kepada saya

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan petunjuknya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Skripsi ini penulis susun guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Program Pendidikan S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul "**Pengaruh Penambahan Kinesiotaping Setelah Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil.**" Pengusungan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terim kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadi. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Wahyuni, S.KM, S.Fis, M.Kes. Selaku dosen pembimbing skripsi.
4. Ibu Yulisna Mutia Sari, M.Sc (GRS). Selaku dosen penguji skripsi.
5. Segenap dosen pengajar Fakultas ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap Karyawan dan staf tata usaha Fakultas ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Bapak Nur Said, AMF. Selaku kepala ruangan poli Rehab Medik Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta.
8. Dua orang terhebat didunia yang selalu mengasih, mengasah dan mengasuh saya dengan penuh kasih sayang rabbani yakni kedua orang tua saya H.Ir. Herman Pratikto dan Hj. Ernawati.

9. Kakak saya Joesdy Hermani, Mbak ipar saya Marinda Istirghfarah dan adik saya Faris Bazili yang menyayangi dan disayangi saya setiap saat setiap waktu.
10. Kakek dan nenek saya Marhwawi, Moh Hosen alias ki Arcis, Mahfuniya, Marwani dan semoga selalu tenang dialam sana dan tetap dalam lindungan Allah SWT.
11. Teman-teman se-almamater baik semasa sekolah dan dibangku kuliah, yang selalu bersama-sama berjuang dan saling mendukung demi masa depan yang baik nantinya.
12. Hairul Fatah, yang selalu ada setiap suasana apapun walau ada jarak, dan selalu sabar menghadapi keegoisan yang ada dengan mengalah yang bukan berarti kalah.
13. Serlywan, Mariaputri, Rimarembe, Lindadut sahabat dalam canda, tawa, tangis, senang, bahagia, dan duka. *Love you all.*
14. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan secara materi dan moral.

Penulis berharap skripsi ini dapat menjadi produk keilmuan ilmu yang sudah saya pelajari 2 tahun ini. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan terima kasih.

Surakarta, Mei 2016

Anna Shabrina, Amd. Fis
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN DEKLARASI.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kerangka Teori.....	6
1. Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil	6
a. Definisi.....	6
b. Anatomi Tulang Punggung Bawah.....	7
c. Patofisiologi	10
d. Pengukuran Nyeri	10

2. Senam Hamil	11
a. Definisi.....	11
b. Manfaat Senam Hamil	12
c. Kontraindikasi	12
d. Metode Senam Hamil	12
3. Kinesiotaping.....	14
a. Definisi.....	14
b. Mekanisme Kinesiotaping	15
c. Teknik Aplikasi.....	17
B. Kerangka Pikir	20
C. Kerangka Konsep	21
D. Hipotesa.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Variabel Penelitian.....	24
E. Definisi Konsepsional.....	24
F. Definisi Operasional.....	25
G. Jalanya Penelitian.....	26
H. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A.Hasil	28
1. Gambaran Umum	28
2. Hasil Penelitian	29
3. Hasil Analisis Data.....	31
a. Uji Pengaruh (<i>Wilcoxon Test</i>).....	31
b. Uji Beda Pengaruh (<i>Mann Whitney Test</i>)	32

B. Pembahasan	33
1. Karakteristik Responden	33
2. Uji Pengaruh.....	34
3. Uji Beda Pengaruh	36
4. Keterbatasa Penelitian	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Hamil	29
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan	30
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai Skala Nyeri	30
Tabel 4.4 Kelompok Senam Hamil.....	31
Tabel 4.5 Kelompok Kinesiotaping setelah Senam Hamil	31
Tabel 4.6 Uji <i>Mann Whitney Test</i>	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot-Otot Paravetebral	8
Gambar 2.2 Skala Pengukuran Nyeri.....	11
Gambar 2.3 Duduk Bersila atau Posisi Sempurna	12
Gambar 2.4 Latihan Dasar Kaki.....	13
Gambar 2.5 Latihan Pernafasan	13
Gambar 2.6 Latihan Gerakan Dasar Panggul.....	13
Gambar 2.7 Latihan Otot Dasar Panggul	14
Gambar 2.8 Relaksasi.....	14
Gambar 2.9 Ruang Untuk Aliran Limfe	16
Gambar 2.10 Aplikasi Kinesiotaping pada Jaringan.....	17
Gambar 2.11 Prinsip-Prinsip Aplikasi Kinesiotaping.....	18
Gambar 2.12 Kerangka Pikir.....	20
Gambar 2.13 Kerangka Konsep	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Responden

Lampiran 2. Hasil Analisis Data

Lampiran 3. Surat Persetujuan

Lampiran 4. Surat Balasan Permohonan Penelitian

Lampiran 5. Datar Riwayat Hidup

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

ABSTRAK

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, MEI 2016**

ANNA SHABRINA / J120141058

“PENGARUH PENAMBAHAN KINESIOTAPING SETELAH SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL” V BAB, 38HALAMAN, 6 TABEL, 13 GAMBAR.

(Dibimbing Oleh: Wahyuni, S.Fis., M.Kes)

Latar Belakang: Saat masa kehamilan terjadi banyak perubahan pada tubuh sehingga timbul beberapa rasa ketidaknyamanan, sakit dan nyeri. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil. Tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dialami sepanjang masa kehamilan hingga periode pascanatal.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh penambahan kinesiotaping setelah senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Manfaat Penelitian: Dapat mengetahui pengaruh penambahan kinesiotaping setelah senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan *quasi eksperimental* dan desain penelitian *pre and post test two group design*. Teknik pengambilan sample secara *Purposive Sampling*. Jumlah sample 14 ibu hamil.

Hasil penelitian: Ada pengaruh penambahan Kinesiotaping setelah senam hamil setelah dilakukan uji wilcoxon diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0,018 sedangkan pada kelompok senam hamil diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0,018. Uji Mann Whitney diperoleh nilai pada penurunan nyeri tekan hasil Asymp. Sig (2-tailed) = 0,018 (Asymp. Sig (2-tailed) < 0,05) yang berarti ada perbedaan pengaruh antara senam hamil dan Kinesiotaping setelah senam hamil.

Kesimpulan: Ada pengaruh penambahan Kinesiotaping setelah senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Kata Kunci: Kinesiotaping setelah senam hamil, Nyeri punggung bawah ibu hamil.

ABSTRACT

**PHYSIOTHERAPY DEPARTEMENT
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, MAY 2016**

ANNA SHABRINA / J120141058

“THE EFFECT OF THE ADDITION OF KINESIOTAPING AFTER GYMNASTICS PREGNANT TO REDUCE LOWER BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN”

V Chapter , 38 Pages, 6 Table, 13 Pictures

(Counseled by: Wahyuni, S. Fis., M.Kes)

Background: during the pregnancy happened many changes on the body so that there arose some sense of discomfort, aches and pains. Back pain is a nuisance that many experienced by pregnant women. Not only occur on particular trimester, but experienced throughout pregnancy until the pscanatal period.

Research objectives: to know the influence of addition of kinesiotaping after gymnastics pregnant to reduce lower back pain in pregnant women.

The benefits of research: be aware of the influence of the addition of kinesiotaping after gymnastics pregnant to reduce lower back paint in pregnant women.

Research method: this type of research was quasi experimental approaches with experiment and design research pre and post test two group design. Sample retrieval techniques in Purposive Sampling. The number of 14 samples of pregnant women.

Result of research: there is the influence of the addition of kinesiotaping after gymnastics pregnant after a test done wilcoxon retrieved value Asymp. SIG (2-tailed) Group of 0,018 = while pregnant gymnastics retrieved value Asymp. SIG (2 – tailed) of 0.018 = Mann Whitney test obtained value to decrease pain press Asymp results. SIG (2 – tailed) <0.05) which means there is a difference between the influence of calisthenics gymnastics after Kinesiotaping pregnant and pregnant.

Conclusin: there is the influence of the addition of Kinesiotaping after gymnastics pregnant to reduce lower back pain in pregnant womwn.

Keywords: Kinesiotaping after gymnastics pregnant, lower back pain of pregnant women.