

SKRIPSI

**PENGARUH METODE *WILLIAM'S FLEXION EXERCISE* TERHADAP
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB YULIA
TRIJAYANTI KECAMATAN TUREN KABUPATEN MALANG**



**OLEH:
MEGA DWI INDRIYANI S
NIM 21.6.062AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2022**

SKRIPSI

PENGARUH METODE *WILLIAM'S FLEXION EXERCISE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB YULIA TRIJAYANTI KECAMATAN TUREN KABUPATEN MALANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Terapan Kebidanan Pada Prodi Kebidanan Institut Teknologi Sains
Dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen Malang



**OLEH:
MEGA DWI INDRIYANI S
NIM 21.6.062AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2022**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mega Dwi Indriyani S

Tempat / tanggal lahir : Sumenep, 16 Mei 1999

NIM : 21.6.062AJ

Alamat : JL. Kalikasa RT 002/RW 001 Desa Parenggean
Kecamatan Parenggean Kabupaten Kotawaringin Timur.

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Metode William's Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yulia Trijayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang", ini melanjutkan penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya namun dengan tempat dan responden yang berbeda.

Jika di kemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, Mei 2022

Yang Menyatakan,



10000
SEPULUH RIBU RUPIAH
TEL. 20
METERAI
TEMPREL
9E265AJX959598815

Mega Dwi Indriyani S

NIM 21.6.062AJ

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

"Pengaruh Metode William's Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yulia Trijayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang"

Nama: Mega Dwi Indriyani S

NIM: 21.6.062AJ

Telah disetujui Untuk Diajukan di Depan Tim Penguji

Tanggal, November 2021

Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Rifzul Maulina , S.ST.,M.Kes



Nila Widya Keswara, S.ST.,M.K.M

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

"Pengaruh Metode William's Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yulia Trijayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang"

Disusun Oleh:
Mega Dwi Indriyani S
21.6.062AJ

Telah dipertahankan dan disetujui oleh Tim Penguji Pada Sidang Skripsi di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal: November 2021

OLEH TIM PENGUJI

1. Rani Safitri, SST.,M.Keb : ()
2. Rifzul Maulina , S.ST.,M.Kes : ()
3. Nila Widya Keswara, S.ST.,M.K.M : ()

Malang, Mei 2022

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen



Ina Indriati S.ST., M.Kes

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul: "Pengaruh Metode William's Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yulia Trijayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang".

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Letnan Ckm Arief Effendi, SMPH., S.H., S.Kep., Ns., MM., M.kes selaku Rektor Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang
2. Ina Indriati, S.ST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang
3. Rani Safitri, SST.,M.Keb selaku penguji I dalam sidang skripsi
4. Rifzul Maulina , S.ST.,M.Kes, selaku pembimbing I yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Nila Widya Keswara, S.ST.,M.K.M, selaku pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua orang tua yang selalu mendoakan dan memberi semangat sepanjang waktu. Sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan dukungan dan bantuan.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Malang, Mei 2022

Peneliti

ABSTRAK

Indriyani Dwi, Mega. 2022. Pengaruh *Metode William's Flexion Exercise* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yulia Trijayanti Turen Kabupaten Malang. Karya Tulis Ilmiah, Program Studi D4 Alih Jenjang Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr.Soepraoen Malang. Pembimbing I : Rifzul Maulina, S.ST.,M.Kes. Pembimbing II : Nila Widya Keswara, S.ST.,M.K.M.

Dimasa kehamilan salah satu perubahan yang terjadi yaitu pada sistem muskuloskeletal. Perubahan pada muskuloskeletal menyebabkan nyeri pada punggung yang menimbulkan ketidaknyamanan. Penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh *Metode William's Flexion Exercise* untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III di PMB Yulia Trijayanti kecamatan Turen Kabupaten Malang.

Metode rancangan penelitian *Pre Ekperimen*, one group pretest posttest design. Total sampel dalam penelitian ini sebanyak 29 orang. Data dikumpulkan dengan "*Purposive Sampling*" dan diolah menggunakan uji wilcoxon sign rank test. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan 75,9% ibu hamil mengalami nyeri ringan dan 24,1% mengalami nyeri sangat terasa. Kemudian, setelah dilakukan *Metode William's Flexion Exercise* tidak nyeri 10,3% dan sangat ringan 65,5% dan nyeri ringan 24,1%. Hasil dari uji wilcoxon diperoleh nilai tingkat signifikan $0,000 < 0,05$ yang berarti secara statistik *Metode William's Flexion Exercise* berpengaruh untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Flexion exercise adalah latihan yang didesain untuk meningkatkan fleksi lumbal, mencegah ekstensi lumbal, dan memperkuat otot abdominal dan gluteal dalam usaha untuk menangani nyeripunggung bawah tanpa operasi. Pengaruh *Metode William's Flexion Exercise* Terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Terdapat pengaruh pemberian *Metode William's Flexion Exercise* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Yulia Trijayanti kecamatan Turen Kabupaten Malang.

Kata Kunci : Ibu hamil trimester III, Nyeri punggung, *Metode William's Flexion Exercise*

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN DAN ARTI LAMBANG	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Kehamilan	6
2.1.1 Definisi Kehamilan	6
2.1.2 Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III	6
2.1.3 Tanda Bahaya Kehamilan	9
2.1.4 Perubahan Psikologis Selama Kehamilan	10
2.1.5 Kunjungan Pemeriksaan Kehamilan	10
2.1.6 Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil	16
2.1.7 Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Trimester III	17
2.2 Konsep Nyeri Punggung	22
2.2.1 Definisi Nyeri Punggung	22
2.2.2 Skala Nyeri	24
2.2.3 Tinjauan Umum Nyeri Punggung	28
2.2.4 Mekanisme Nyeri Punggung	30
2.2.5 Etiologi	30
2.2.6 Faktor Resiko Terjadinya Nyeri Punggung pada Ibu Hamil	31
2.2.7 Tanda dan Gejala Nyeri Punggung pada Ibu Hamil	33
2.2.8 Penanganan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil	34
2.3 Konsep Metode William's Flexion Exercise	35
2.3.1 Definisi Flexion Exercise	35
2.3.2 Mekanisme Williams Flexion Exercise dalam Penurunan Nyeri	36
2.3.3 Teknik Pelaksanaan <i>Lumbar Flexion Exercise</i>	36
2.4 Pengaruh Metode William's Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	41
2.5 Penelitian Relevan	43
2.6 Kerangka Konsep	48
2.7 Hipotesis	49
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	50
3.2 Kerangka Kerja	51

3.3 Populasi, Sampel dan Sampling	52
3.3.1 Populasi	52
3.3.2 Sampel	52
3.3.3 Sampling	52
3.4 Identifikasi Variabel	53
3.5 Definisi Operasional	53
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data	55
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	55
3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data	56
3.6.3 Teknik Pengolahan Data	57
3.6.4 Teknik Analisa Data	59
3.7 Etika Penelitian	60
3.7.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan)	60
3.7.2 <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	61
3.7.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	62
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	63
4.2 Data Umum	63
4.2.1 Karakteristik responden berdasarkan usia.....	64
4.2.2 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan	64
4.2.3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir	65
4.2.4 Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan.....	66
4.3 Data Khusus	67
4.3.1 Karakteristik responden berdasarkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB yulia trijayanti kecamatan turen kabupaten Malang sebelum diberikan William's Flexion Exercise	67
4.3.2 Karakteristik responden berdasarkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB yulia trijayanti kecamatan turen kabupaten Malang sesudah diberikan William's Flexion Exercise	68
4.3.3 Tabulasi silang pengaruh metode William's flexion exercise terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	69
4.4 Analisis Data	70
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Pembahasan	72
5.1.1 Identifikasi skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian metode William's flexion exercise	72
5.1.2 Identifikasi skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah pemberian metode William's flexion exercise	74
5.1.3 Menganalisa Pengaruh Metode William's flexion exercise terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	75
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	77
6.2 Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No.	Daftar Tabel	Halaman
	Table 3.5 Definisi Operasional	53
	Table 3.6.4 Tabel analisa univariate	61
	Table 4.2.1 Karakteristik responden berdasarkan usia	65
	Table 4.2.2 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan	65
	Table 4.2.3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir	66
	Table 4.2.4 Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan	67
	Table 4.3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Punggung pada ibu hamil trimester III Di Pmb Yulia Trijayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang sebelum diberikan William's Flexion Exercise	67
	Table 4.3.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Punggung pada ibu hamil trimester III Di Pmb Yulia Trijayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang sesudah diberikan William's Flexion Exercise	68
	Table 4.3.3 Tabulasi silang pengaruh metode william's flexion exercise terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	69
	Table 4.4 Analisis Data	70

DAFTAR GAMBAR

No.	Daftar gambar	Halaman
	Gambar 2.2.1 Bagan Fitzgerald dan Segal	24
	Gambar 2.2.2 <i>Visual Analogue Scale</i>	14
	Gambar 2.2.2 <i>Numeric Rating Scale</i>	15
	Gambar 2.2.3 Vertebra Lumbalis	16
	Gambar 2.2.3 Otot-otot Punggung	16
	Gambar 2.2.5 Perubahan Postur Tubuh Ibu Hamil	18
	Gambar 2.3.3 <i>Pelvic Tilt</i>	22
	Gambar 2.3.4 <i>Lumbar Rotation Stretch</i>	22
	Gambar 2.3.5 <i>Stretching Flexion</i>	23
	Gambar 2.3.6 <i>Cat Stretch</i>	23
	Gambar 2.6 Kerangka Konsep	28
	Gambar 3.3 Kerangka Kerja	31

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Proposal
Lampiran 2	Surat Pengantar Ijin Penelitian
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	<i>Master Sheet</i>
Lampiran 6	Hasil SPSS
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Lembar Konsultasi Pembimbing 1
Lampiran 9	Lembar Konsultasi Pembimbing 2



DAFTAR SINGKATAN DAN ARTI LAMBANG

Arti Lambang	:	
%	:	Persentase
(...)	:	Tanda kurung
,	:	Koma
.	:	Titik
/	:	Atau
:	:	Titik Dua
?	:	Tanda Tanya
“	:	Tanda kutip
°	:	Derajat
≥	:	Lebih dari sama dengan
≤	:	Kurang dari sama dengan
<	:	Kurang dari
>	:	Lebih dari
=	:	Sama dengan
&	:	Dan
∑	:	Jumlah
±	:	Kurang lebih
-	:	Sampai
→	:	Dipengaruhi
	:	Diteliti
	:	Tidak diteliti
Arti Singkatan	:	
Dr	:	Dokter
Dinkes	:	Dinas Kesehatan
EPDS	:	Edinburgh Postnatal Depression Scale
Kaprodi	:	Ketua Program Studi
LKI	:	Laporan Kematian Indonesia
M.Keb	:	Magister Kebidanan
M.Kes	:	Magister Kesehatan
M.M	:	Magister Manajemen
MPH	:	Magister <i>Public Health</i>
NIM	:	Nomor Induk Mahasiswa
No	:	Nomor
Poltekkes	:	Politeknik Kesehatan
PT	:	Pendidikan Tinggi
PMB	:	Praktek Mandiri Bidan
RS	:	Rumah Sakit
Sp.OG	:	Spesialis Obsteri Ginekology
S.H	:	Sarjana Hukum
S.ST	:	Sarjana Sains Terapan
S.Kep	:	Sarjana Keperawatan
Ners	:	Perawat
SD	:	Sekolah Dasar
SMP	:	Sekolah Menengah Pertama
SMA	:	Sekolah Menengah Atas
SPO	:	Standar Prosedur Operational
SDKI	:	Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
WHO	:	<i>World Health Organization</i>

