

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK *PELVIC TILTING* TERHADAP NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB DINAR NACITA WAJAK
KABUPATEN MALANG**



OLEH :
APRILIA DINY WILUJENG
NIM 20.6.048 AJ

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2021**

SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK *PELVIC TILTING* TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB DINAR NACITA WAJAK KABUPATEN MALANG

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraeon Malang



OLEH :
APRILIA DINY WILUJENG
NIM 20.6.048 AJ

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2021**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Dengan ini saya sampaikan bahwa yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aprilia Diny Wilujeng
Tempat, Tanggal dan Lahir : Sampang, 04 April 1999
Alamat : Jl.Rajawali Gg 1 Rt.003/Rw.001 Karang Dalem
Sampang

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Teknik Pelvic Tilting Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang" yang saya buat merupakan hasil karya pribadi dan bukan dari hasil tindakan plagiat. Jika dikemudian hari ditemukan dalam kondisi yang bertolak belakang dengan pernyataan saya buat hari ini, maka saya bersedia menerima sanksi mengulang kembali melalui awal proses Penelitian dan penyerahan judul sampai dengan ujian ulang yang akan dilaksanakan bersamaan dengan angkatan dibawah saya.

Demikian surat pernyataan ini dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.



LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

"Pengaruh Teknik Pelvic Tilting Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang "

Nama : Aprilia Diny Wilujeng

Nim : 206048 AJ

Telah disetujui untuk Di ujian di Depan Tim Penguji

Tanggal : 7 September 2021

Oleh :

Pembimbing I



Tut Rayani A. W, S.ST., M.Keb

Pembimbing II



Rosyidah Alfitri, S.ST., MPH

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

"Pengaruh Teknik Pelvic Tilting Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang "

Oleh :

Nama : Aprilia Diny Wilujeng

Nim : 206048 AJ

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 : 7 September 2021

Oleh Tim Penguji :

Anik Purwati, S.ST., M.M., M.Kes : ()

Penguji I

Tut Rayani A. W, S.ST., M.Keb : ()

Penguji II

Rosyidah Alfitri, S.ST., MPH : ()

Penguji III

Malang, 7 September 2021

Mengetahui,

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



ma Indriati, S.ST., M.Kes

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan di bawah ini :

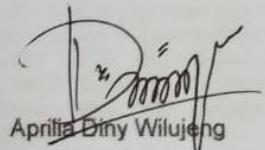
Nama : Aprilia Diny Wilujeng
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Malang, 04 April 1999
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl.Rajawali Gg.01 RT 03/RW 01 Kelurahan Karang Dalem, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang
Pendidikan :- TK Islam Terpadu Al-muawanah Sampang
(Lulus tahun ajaran 2005)
- SD Negeri Karang Dalem 6 Sampang
(Lulus tahun ajaran 2011)
- SMP Negeri 3 Sampang
(Lulus tahun ajaran 2014)
- SMA Negeri 3 Sampang
(Lulus tahun ajaran 2017)
- D3-Kebidanan ITSK Rs. Dr. Soepraoen
(Lulus tahun ajaran 2020)

Nama Keluarga :
- Ayah
Nama ayah : Abdul Halim
Tempat, tanggal lahir: Sampang, 06 Maret 1970
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Pekerjaan : Wiraswasta

Pekerjaan : Wiraswasta
- Ibu
Nama Ibu : Endang Purwanti
Tempat, tanggal lahir: Malang , 24 Oktober 1975
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Pekerjaan : Wiraswasta

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Hormat saya,



Aprilita Diny Wilujeng

ABSTRAK

Wilujeng, Aprilia Diny. 2021. Pengaruh Teknik *pelvic Tilting* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Tut Rayani A.W, S.ST., M.Keb, Pembimbing II Rosyidah Alfitri, S.ST, MPH.

Nyeri punggung adalah rasa nyeri yang dirasakan pada punggung bawah yang bersumber adalah tulang belakang daerah spinal (punggung bawah), otot, saraf atau struktur lainnya disekitar daerah tersebut. Hal ini disebabkan perubahan postur tubuh yang terjadi karena perut yang terus menerus membesar. Hal tersebut akan menyebabkan terjadinya hiperlordosis dan rotasi pelvis kedepan, yang berpengaruh pada *pelvic tilting* yaitu dapat mengurangi ketegangan pada otot rectus abdominalis, gluteus maximus dan otot hamstring. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh Teknik *pelvic Tilting* terhadap nyeri punggung bawah. Design penelitian yang digunakan adalah Pre Eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest design*. Sampel yang digunakan berjumlah 20 responden yang diambil dengan metode purposive sampling. Pengambilan data menggunakan SOP dan lembar observasi, uji analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini sebelum diberikan Teknik *Pelvic Tilting* menunjukkan bahwa 20 (100%) responden mengalami nyeri sedang. Dan sesudah diberikan Teknik *Pelvic Tilting* didapatkan 10 (50%) responden yang mengalami Nyeri ringan, 6 (30%) responden nyeri sedang, dan 4 (20%) responden tidak nyeri. Hasil uji statistik didapatkan nilai sebesar $0,001$ p value $< 0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak H_1 diterima yakni ada pengaruh Teknik *Pelvic Tilting* terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang. Diharapkan ibu hamil trimester III yang mengalami Nyeri Punggung Bawah menggunakan Teknik *Pelvic Tilting* sebagai alternatif untuk mengurangi atau mengatasi Nyeri Punggung Bawah.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Kehamilan Trimester III, Latihan Teknik *Pelvic Tilting*

ABSTRACT

Wilujeng, Aprilia Diny. 2021. The Effect of *Pelvic Tilting* Technique on Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at PMB Dinar Nacita Wajak Malang Regency. Undergraduate Study Program in Applied Midwifery, Institute of Health and Science Technology, dr. Soepraoen Malang. Advisor I Tut Rayani A.W, S.ST., M.Keb, Advisor II Rosyidah Alfitri, S.ST, MPH.

Back pain is pain that is felt in the lower back which originates from the spinal region (lower back), muscles, nerves or other structures around the area. This is due to changes in body posture that occur because the stomach continues to grow. This will cause hyperlordosis and forward pelvic rotation, which affects pelvic tilting, which can reduce tension in the rectus abdominal muscles, gluteus maximus and hamstring muscles. The purpose of this study was to determine the effect of the pelvic tilting technique on low back pain. The research design used was Pre Eksperiment with One Group Pretest-Posttest design. The sample used was 20 respondents who were taken by purposive sampling method. Collecting data using SOP and observation sheets, test data analysis using the Wilcoxon test. The results of this study before being given the Pelvic Tilting Technique showed that 20 (100%) respondents experienced moderate pain. And after being given the Pelvic Tilting Technique, 10 (50%) respondents experienced mild pain, 6 (30%) respondents had moderate pain, and 4 (20%) respondents did not experience pain. Statistical test results obtained a significance value of 0.001 p value <0.05, thus it can be concluded that Ho is rejected and H1 is accepted, namely that there is an influence of Pelvic Tilting Technique on Low Back Pain in Pregnant Women TM III at PMB Dinar Nacita Wajak, Malang Regency. It is expected that third trimester pregnant women who experience Low Back Pain use the Pelvic Tilting Technique as an alternative to reduce or overcome Low Back Pain.

Keywords: **Back Pain, Third Trimester Pregnancy, Pelvic Tilting Technique exercise**

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas semua rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Teknik Pelvic Tilting Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang”** sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Letkol Ckm Arief Efendi, S.MPh., SH., S.Kep., Ners., 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. Anik Purwati, S.ST., M.M., M.Kes selaku penguji I dalam sidang skripsi yang telah memberikan bimbingan sehingga dapat terselesaikan.
4. Tut Rayani A.W, S.ST., M.Keb selaku pembimbing I dan penguji II dalam sidang skripsi yang telah memberikan bimbingan sehingga dapat terselesaikan.
5. Rosyidah Alfitri, S.ST., MPH selaku pembimbing II dan penguji III dalam sidang skripsi yang telah memberikan bimbingan sehingga dapat terselesaikan.
6. Kedua Orang Tuaku dan Rekan seangkatan atas cinta, dukungan dan doa yang selalu diberikan sehingga Skripsi ini selesai pada waktunya. .

Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dan kelemahan dalam penyusunan Skripsi ini. Oleh karena itu, Peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan dan penyempurnaan Skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala dan semoga karya ini berguna bagi peneliti sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Malang, 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Kehamilan.....	6
2.1.1 Definisi Kehamilan	6

2.1.2 Kehamilan Trimester III	6
2.1.3 Perubahan Fisiologi Pada Ibu Hamil	7
2.1.4 Pada Kehamilan Trimester III Juga Terjadi Ketidaknyamanan	10
2.2 Konsep Nyeri Punggung Bawah (<i>Low Back Pain</i>).....	13
2.2.1 Definisi Nyeri Punggung Bawah (<i>Low Back Pain</i>)	13
2.2.2 Anatomi dan Fisiologi Vertebra Lumbar.....	14
2.2.3 Etiologi Nyeri Punggung Bawah	17
2.2.4 Klasifikasi Nyeri Punggung Bawah	18
2.2.5 Patofisiologi.....	21
2.2.6 Pengukuran Intensitas Nyeri	23
2.2.7 Penatalaksanaan	24
2.3 Konsep <i>Pelvic Tilting</i>.....	26
2.3.1 Definisi <i>Pelvic Tilting</i>	26
2.3.2 Teknik <i>Pelvic Tilting</i>	27
2.3.3 Pelaksanaan Latihan <i>Pelvic Tilting</i>	28
2.3.4 Cara Memperbaiki Postur Pinggul Nungging (<i>Pelvic Tilting</i>).....	29
2.3.5 Indikasi <i>Pelvic Tilting</i>	30
2.3.6 Tinjauan Umum Pengaruh Teknik <i>Pelvic Tilting</i> Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil	33
2.4 Penelitian Relevan	36
2.5 Kerangka Konsep	39
2.6 Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
3.1 Desain Penelitian	41
3.2 Kerangka Kerja	42
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling	43
3.3.1 Populasi	43

3.3.2 Sampel.....	43
3.3.3 Sampling.....	43
3.4 Identifikasi Variabel.....	44
3.5 Definisi Operasional Pengaruh Teknik <i>Pelvic Tilting</i> Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III	44
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data	45
3.6.1 Jenis Data	45
3.6.2 Teknik Pengumpulan Data	45
3.6.3 Instrumen Pengumpulan Data.....	46
3.6.4 Teknik Pengolahan Data	46
3.7 Teknik Analisa Data	49
3.8 Rencana Penelitian	50
3.9 Etika Penelitian	50
BAB IV HASIL PENELITIAN	51
4.1 Hasil Penelitian	51
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	51
4.2 Data Umum.....	51
4.2.1 Karakteristik Responden Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Usia	51
4.2.2 Karakteristik Responden Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Pendidikan.....	52
4.2.3 Karakteristik Responden Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Pekerjaan	52
4.2.4 Karakteristik Responden Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Paritas	53
4.2.5 Karakteristik Responden Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Berat Badan.....	54

4.3 Data Khusus	54
4.3.1 Mengidentifikasi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Sebelum diberikan Teknik <i>Pelvic Tilting</i> di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang	54
4.3.2 Mengidentifikasi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Setelah diberikan Teknik <i>Pelvic Tilting</i> di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang	55
4.3.3 Menganalisis Pengaruh Teknik <i>Pelvic Tilting</i> Terhadap Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang	56
BAB V PEMBAHASAN	64
5.1 Pembahasan Hasil Penelitian	64
5.1.1 Mengidentifikasi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Sebelum Diberikan Teknik <i>Pelvic Tilting</i>	64
5.1.2 Mengidentifikasi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Setelah Diberikan Teknik <i>Pelvic Tilting</i>	66
5.1.3 Menganalisis Pengaruh Teknik <i>Pelvic Tilting</i> Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III	68
5.1.4 Keterbatasan Penelitian	70
BAB VI PENUTUP	71
6.1 Kesimpulan.....	71
6.1.1 Mengidentifikasi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Sebelum Diberikan Teknik <i>Pelvic Tilting</i>	71
6.1.2 Mengidentifikasi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Setelah Diberikan Teknik <i>Pelvic Tilting</i>	71
6.1.3 Menganalisis Pengaruh Teknik <i>Pelvic Tilting</i> Terhadap Nyeri	

Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III	71
6.2 Saran	72
6.2.1 Bagi Responden	72
6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	72
6.2.3 Bagi Tempat Penelitian	72
6.2.4 Bagi Institusi Pendidikan	72

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
	Tabel 2.4 Daftar Penelitian Relevan.....	36
	Tabel 3.5 Definisi Operasional	44
	Tabel 4.1 Distribusi karakteristik responden nyeri punggung bawah berdasarkan tingkat usia.....	51
	Tabel 4.2 Distribusi karakteristik responden nyeri punggung bawah berdasarkan tingkat pendidikan	52
	Tabel 4.3 Distribusi karakteristik responden nyeri punggung bawah berdasarkan Pekerjaan.....	52
	Tabel 4.4 Distribusi karakteristik responden nyeri punggung bawah berdasarkan Paritas	53
	Tabel 4.5 Distribusi karakteristik responden nyeri punggung bawah berdasarkan Berat Badan	53
	Tabel 4.6 Distribusi skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan teknik <i>pelvic tilting</i>	54
	Tabel 4.7 Distribusi skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah diberikan teknik <i>pelvic tilting</i>	55
	Tabel 4.8 Pengaruh teknik <i>pelvic tilting</i> terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan teknik <i>pelvic tilting</i>	55
	Tabel 4.9 Distribusi Nilai Uji Satiistik SPSS Uji <i>Wilcoxon</i>	56

DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
	Gambar 2.1 Vertebra Lumbalis	14
	Gambar 2.2 Otot-otot Abdomen.....	15
	Gambar 2.3 Otot-otot Punggung.....	16
	Gambar 2.4 Perubahan Postur Tubuh Ibu Hamil	17
	Gambar 2.5 Skala Nyeri	23
	Gambar 2.6 <i>Pelvic Tilting</i> Mengangkat dan Menurunkan Punggung Bawah .	27
	Gambar 2.7 Kerangka Konsep.....	39
	Gambar 2.8 Kerangka Kerja	42

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang :

- % : Persentase
(...) : Tanda kurung
, : Koma
. : Titik
/ : Atau
: : Titik Dua
? : Tanda Tanya
“ : Tanda kutip
≥ : Lebih dari sama dengan
≤ : Kurang dari sama dengan
< : Kurang dari
> : Lebih dari
= : Sama dengan
& : Dan
 Σ : Jumlah

Arti Singkatan :

- Amd.Keb : Ahli Madya Kebidanan
BAK : Buang Air Kecil
Ckm : Corps Kesehatan Militer
HNP : *Hernia nucleus pulposus*
ITSK : Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
KIE : Komunikasi Informasi dan Edukasi
Letkol : Letnan Kolonel

LBP	: <i>Low Back Pain</i>
MDGS	: <i>Millennium Development Goals</i>
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
MM	: Magister Manajemen
MPH	: <i>Master of Public Health</i>
NSAID	: <i>Anti inflamasi nonsteroid</i>
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
PAP	: Pintu Atas Panggul
PMB	: Praktek Mandiri Bidan
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
PT	: Perguruan Tinggi
RS	: Rumah Sakit
TM	: Trimester
SH	: Sarjana Hukum
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SST	: Sarjana Sains Terapan
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
SPO	: Standart Prosedur Operational
SWD	: <i>Short Wave Diathermy</i>
TM	: Trimester
US	: <i>United States</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran
-----------	-----------------------

- | |
|--|
| Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi |
| Lampiran 2 Lembar Studi Pendahuluan |
| Lampiran 3 Lembar Balasan ijin Peneliti |
| Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian |
| Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian |
| Lampiran 6 Lembar SOP |
| Lampiran 7 Lembar Observasi |
| Lampiran 8 Formulir Usul Judul Responden |
| Lampiran 9 Lembar <i>Mastersheet</i> |
| Lampiran 10 Lembar SPSS |
| Lampiran 11 Lembar Konsultasi |
| Lampiran 12 Lembar Dokumentasi |