

**BEDA PENGARUH ANTARA SENAM HAMIL DENGAN KOMPRES
HANGAT DAN *MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**



SKRIPSI

DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI

Disusun Oleh :

ARDIANA ALLOYA

J120100003

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

BEDA PENGARUH ANTARA SENAM HAMIL DENGAN KOMPRES HANGAT DAN *MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:
ARDIANA ALLOYA
J 120 100 003

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Wahyuni, M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“BEDA PENGARUH ANTARA SENAM HAMIL DENGAN KOMPRES HANGAT DAN MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III”**.

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui di depan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Agustus 2016

Tim Penguji Skripsi

Nama terang

Tanda Tangan

Penguji I : Wahyuni, M. Kes

()

Penguji II : Agus Widodo, S. Fis., M. Fis

()

Penguji III : Totok Budi Santoso, S. Fis., M. PH

()

Mengetahui,

Dekan FIK UMS



()
(Dr. Suwaji, M. Kes)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **ARDIANA ALLOYA**

Nim : J 120 100 003

Fakultas : Ilmu Kesehatan

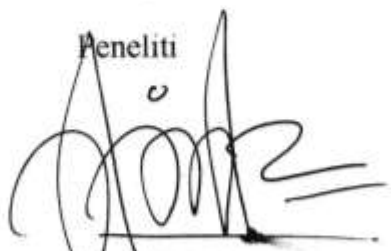
Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi :

**BEDA PENGARUH ANTARA SENAM HAMIL DENGAN KOMPRES
HANGAT DAN *MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

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

Surakarta, 12 Agustus 2016

Peneliti

ARDIANA ALLOYA

MOTTO

“Tuhan menggenggam semua doa-doa kita, lalu melepaskan satu persatu
di saat yang paling tepat”

“Selalu ada harapan bagi mereka yang berdoa dan selalu ada jalan bagi
mereka yang berusaha”

“Jangan berhenti, jangan menyerah hingga kamu bangga pada apa yang
kamu perjuangkan”

“Sabarlah, memang akan ada orang di masa depanmu yang malu dan
menyesal karena meremehkanmu saat muda” – Mario Teguh

“Pelajaran hidup yang terbaik bagimu, ada pada saat-saat terberatmu dan
dari kesalahan terburukmu” – Mario Teguh

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbil'alamin saya panjatkan rasa syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya, atas kuasa-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dan tak lupa saya panjatkan shalawat serta salam kepada junjungan dan suri tauladan Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Ardi Widodo dan Ibu Farida Juandini
2. Alm. Kakak ku tercinta Rezka Ardi Wijaya
3. Kedua adik-adik ku, Ryan Ardiansyah dan Maghfira Ardista
4. Pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala. Untuk itu penulis menyampaikan rasa terima kasih berkat bantuan dan kerjasama kepada:

1. Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Suwaji, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Isnaini Herawati S.FT.,M,Sc selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Wahyuni, M.Kes selaku pembimbing pertama. Dan segenap dosen-dosen pengajar Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Bapak Ardi Widodo dan Ibu Farida Juandini atas kasih sayang dan semangatnya selama ini, dan untuk kakak tercintaku Alm. Rezka Ardi Wijaya dan untuk kedua adik-adik ku Ryan Ardiansyah dan Maghfira Ardista terima kasih untuk menambah semangat selama ini.
6. Semua pihak yang turut membantu dalam penelitian ini.
7. Teman-teman S1 Fisioterapi angkatan 2010

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan-kekurangannya. Untuk itu peneliti mengharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa melengkapi kekurangan-kekurangan yang ada dalam skripsi ini. sehingga hasil dari skripsi ini bisa lebih baik dan bermanfaat bagi orang lain.

Surakarta, 12 Agustus 2016

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and strokes, positioned above the word 'Penulis'.

Penulis

ABSTRAK

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

ARDIANA ALLOYA/J120100003

“BEDA PENGARUH ANTARA SENAM HAMIL DENGAN KOMPRES HANGAT DAN *MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III”

(Dibimbing oleh : Wahyuni, M. Kes)

Latar Belakang : Perubahan pada sistem muskuloskeletal sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentangi keluar dan melemahkan otot-otot abdomen, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung. Hal ini yang menyebabkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Tujuan : Untuk mengetahui beda pengaruh antara senam hamil dengan kompres hangat dan *massage* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Metode Penelitian : Metode penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan metode *pre and post test with two group design*. Untuk membandingkan hasil *pre* dan *post test* menggunakan uji *Wilcoxon Test*, sedangkan untuk membandingkan pengaruh antara senam hamil dengan kompres hangat dan *massage* menggunakan uji *Mann Whitney Test*.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan ditunjukkan nilai *p value* $0,038 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah melakukan senam hamil. Hal ini menunjukkan bahwa senam hamil terbukti efektif menurunkan nyeri punggung bawah rata-rata dari 6,8 menjadi 5,4. Dan hasil untuk pemberian kompres hangat dan *massage* terbukti efektif menurunkan nyeri punggung bawah rata-rata dari 7,2 menjadi 3,6. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok kontrol senam hamil dan kelompok perlakuan dengan kompres hangat dan *massage*.

Kata Kunci : Senam hamil, kompres hangat dan *massage*, nyeri punggung bawah

ABSTRACT

PROGRAM STUDY OF S1 FISIOTHERAPY
HEALTH SCIENCE OF FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
SCRIPSI, AUGUST 2016

ARDIANA ALLOYA / J120100003

“DIFFERENCE BETWEEN PREGNANCY EXERCISE INFLUENCE WITH WARM COMPRESSES AND MASSAGE TO DECREASE LOWER BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN”

(Guided by : Wahyuni, M. Kes)

Background : Changes in musculoskeletal system often causing pregnant women to feel pain in the lower back region. Growing of uterus affect the center of gravity, stretches out and weakness of the abdominal muscle, change posture and apply pressure on the back. This will lead to lower back pain in pregnant women.

Objective : To understand the difference between the influence of pregnancy exercise with warm compress and massage to reduction of lower back pain in pregnant women

Methods : This research method using Quasi Experimental research design with pre and post test with control group design. To compare pre and post test result using the Wilcoxon Test, while to compare the effect between pregnancy exercise with warm compresses and massage using Mann Whitney Test.

Result : The result of this study shown that there is effect of pregnancy exercise to reducing lower back pain in third semester pregnant women with score of *p value* $0,038 < 0,05$, as of H_0 is declined and H_a is accepted, which means there is before and after effect of pregnancy exercise. It show that pregnancy exercise proven effective reducing lower back pain with average 6,8 to 5,4. Result for giving warm compress and massage proven effective reducing lower back pain with average 7,2 to 3,6. This means there is difference between control group with pregnancy exercise and sample group with warm compress and massage.

Keywords : Pregnancy exercise, warm compresses and massage, lower back pain.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Kerangka Teori.....	6

B. Kerangka Berfikir.....	30
C. Kerangka Konsep.....	31
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	33
C. Populasi Dan Sampel.....	33
D. Variabel Penelitian.....	34
E. Definisi Konseptual.....	35
F. Definisi Operasional.....	36
G. Jalannya Penelitian.....	39
H. Teknik Analisa Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Gambaran Umum.....	40
B. Karakteristik Responden.....	40
C. Pengukuran Nyeri.....	41
D. Hasil Uji Statistik.....	42
E. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	40
Tabel 4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan.....	41
Tabel 4.3. Hasil Pengukuran Nyeri Senam Hamil.....	41
Tabel 4.4. Rangkuman Output Normalitas.....	42
Tabel 4.5. Hasil Uji Kelompok Kontrol.....	43
Tabel 4.6. Hasil Uji Kelompok Perlakuan.....	44
Tabel 4.7. Rangkuman Hasil Uji Mann Whitney.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Sikap dan Gerakan Untuk Latihan I.....	13
Gambar 2.2. Sikap dan Gerakan Untuk Latihan II.....	14
Gambar 2.3. Sikap dan Gerakan Untuk Latihan IV.....	15
Gambar 2.4. Sikap dan Gerakan Untuk Latihan VI.....	17
Gambar 2.5. Sikap dan Gerakan Untuk Latihan Pernafasan.....	19
Gambar 2.6. Sikap dan Gerakan Untuk Latihan Relaksasi Kombinasi.....	20
Gambar 2.7. Sikap dan Gerakan Untuk Gerakan Lain Latihan Relaksasi Kombinasi.....	21
Gambar 2.8. Sikap dan Gerakan Untuk Latihan Relaksasi Dengan Posisi Duduk Telungkup.....	21
Gambar 2.9. Sikap dan Gerakan Untuk Latihan Menurunkan dan Memasukkan Kepala Janin Ke Pintu Atas Panggul.....	22
Gambar 2.10. Sikap dan Gerakan Untuk Latihan Koordinasi Persalinan.....	24
Gambar 2.11. Kerangka Berpikir.....	30
Gambar 2.12. Kerangka Konsep.....	31
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian.....	32
Gambar 3.2. Skala VAS.....	38

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Kontrol.....	43
Grafik 4.2. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Perlakuan	44
Grafik 4.3. Hasil Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan.....	45