

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH *BACK EXERCISE* TERHADAP *LOW BACK PAIN* PADA IBU
HAMIL**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun Oleh :

WARDATUN ISHANI AULIA

20140320053

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN KTI
PENGARUH *BACK EXERCISE* TERHADAP *LOW BACK PAIN* PADA IBU
HAMIL

Disusun oleh

WARDATUN ISHANI AULIA
20140320053

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 11 Juli 2018


Dosen Pembimbing

Dosen Penguji


Yuni Astuti, M. Kep., Ns., Sp. Kep. Mat
NIK: 19870617201504 173 186


Rizki Oktafia, M. Kep., Ns., Sp. Kep. Mat
NIK: 19861019201620173254

Mengetahui,
Kaprosdi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta


Shanti Wardaningsih, S. Kp., Ns., M. Kep., Sp. Kep Jiwa
NIK: 19790722200204 173 058

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wardatun Ishani Aulia

NIM : 20140320053

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya buat ini benar-benar merupakan hasil dari karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Semua informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam daftar pustaka dibagian akhir karya tulis ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa karya tulis ilmiah ini merupakan suatu plagiat atau tiruan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut.

Yogyakarta, 9 Juli 2018

Yang membuat pernyataan,



Wardatun Ishani Aulia

HALAMAN MOTTO

Lakukan apa yang ingin kamu lakukan, lakukan apa yang kamu cintai, cintai apa yang kamu lakukan.

(Be What You Want To Be, Do What You Love, Love What You Do).

“Sesungguhnya urusannya-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu hanyalah berkata kepadanya, Jadilah! Maka jadilah ia.” (Q.S. Yaasin : 82).

Suatu saat mimpi saya akan menjadi kenyataan

(Someday My Dream Will Come True)..

Seperti air hujan yang tidak pernah mengeluh dimanapun ia terjatuh, ketentuan tuhan akan selalu menjadi yang terbaik.

(Like a rainwater that never complains wherever it falls, the provisions of god will always be the best)

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah Rabbil'alam, Puji syukur kepada Allah SWT atas berkah dan rahmat-Nya yang telah dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Setara Satu Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “**PENGARUH *BACK EXERCISE* TERHADAP *LOW BACK PAIN* PADA IBU HAMIL**” dapat terselesaikan tidak lepas dari dukungan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan kesehatan, kekuatan, dan umur yang panjang sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M. Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Shanti Wardaningsih, Shanti Wardaningsih, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep Jiwa selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY.
4. Yuni Astuti., M.Kep., Ns., Sp. Kep. Mat selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan, masukan, dan waktu luangnya kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

5. Rizki Oktafia, M. Kep., Ns., Sp. Kep. Mat selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan, masukan, dan waktu luangnya kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Pihak Puskesmas yang telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta.
7. Ayah Ishak dan Ibu Nurul Hayati dan keluarga tercinta yang selalu mendoakan, memberikan kasih sayang, dorongan, dan support kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Responden dan ibu Asri (pengampu senam hamil) yang sudah banyak membantu dalam penyelesaian penelitian ini.
9. Teman satu bimbingan saya Alfiana Maulida Rahmah dan Mayang Puspita Adha yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan serta doanya.
10. Sahabat-sahabat saya Endah Purwaningsih Rahayu, Baiq Riski Amalia Putri, Wisnu Tri Andono, Baiq Wahyuni Anggika MS, Nia Ayu Lestari, Hermawanty, Deni Prastika, Baiq Destri Fradina Syaftiana, Veby Soleh Sutaya, dan Hastin Riska Adhani yang selalu membantu dan mendorong agar saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tepat waktu.
11. Serta pihak yang tidak mungkin di sebutkan satu-persatu atas bantuannya secara sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Semoga semua kebaikan dan bantuannya yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dan rahmat dari Allah SWT. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan Ilmu Keperawatan pada umumnya dan bermanfaat bagi pembaca khususnya.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh.

Yogyakarta, Juni 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAM.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I	1
LAPORAN PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
1. KEHAMILAN.....	9
A. Kehamilan	9
B. Adaptasi pada Masa Kehamilan	9
2. LOW BACK PAIN	11
A. Low Back Pain	11
B. Klasifikasi Low Back Pain	11
C. Low Back Pain pada Masa Kehamilan.....	12
D. Penanganan Low Back Pain pada Masa Kehamilan	12
3. Back Exercise	14
A. Pengertian.....	14
B. Manfaat Back Exercise.....	15
C. Pedoman Untuk Melakukan Back Exercise	16
A. Kerangka Teori.....	20
B. Kerangka Konsep	21
C. Hipotesis.....	21
BAB III.....	22
METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Dan Desain Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu	22
C. Populasi	22
D. Sampel.....	23
1. kriteria inklusi :	23

2.	Kriteria eksklusi :	24
E.	Definisi Operasional, Variabel dan Skala Ukuran	24
F.	Instrumen Penelitian	24
G.	Uji Validitas dan Redibilitas	26
H.	Etika Penelitian	27
I.	Cara Pengambilan Data	28
	Prosedur pengambilan data di lakukan dengan beberapa tahap yaitu :	28
J.	Teknik pengolahan data	31
K.	Analisa Data	32
	BAB IV	34
	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A.	Hasil Penelitian	34
1.	Deskripsi tempat penelitian	34
2.	Karakteristik Ibu Hamil	35
1.	PEMBAHASAN	37
A.	Karakteristik subjek penelitian	37
3.	Hambatan penelitian	43
4.	Kelemahan Penelitian	45
	BAB V	46
	PENUTUP	46
A.	Kesimpulan	46
	Daftar Pustaka	48
	LAMPIRAN	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3. Lembar Skrining Low Back Pain

Lampiran 4. Lembar Monitoring Low Back Pain

Lampiran 5. Lembar Posttest Low Back Pain

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 7. Surat Perizinan

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	22
Tabel 2. Definisi Operasional	22
Tabel 3. Analisis Bivariat.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skala Penilaian Nyeri <i>Numerik Rating Scale</i> (NRS)	14
Gambar 2. Pedoman Melakukan Back Exercise	15
Gambar 3. Kerangka Konsep	19
Gambar 6. Skala Penilaian Nyeri <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	23