SKRIPSI

EFEKTIVITAS *WILLIAMS FLEXION EXERCISE* DENGAN *BACK MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH DAN DISABILITAS PADA IBU HAMIL DI KOTA BENGKULU TAHUN 2024

Disusun Oleh **:**

FATHIYYATUSHOLIHAH
NIM. P01720323112

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024

SKRIPSI

EFEKTIVITAS *WILLIAMS FLEXION EXERCISE* DENGAN *BACK MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH DAN DISABILITAS PADA IBU HAMIL DI KOTA BENGKULU TAHUN 2024

Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep)

Disusun Oleh :
FATHIYYATUSHOLIHAH
NIM. P01720323112

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

EFEKTIVITAS *WILLIAMS FLEXION EXERCISE* DENGAN *BACK MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH DAN DISABILITAS PADA IBU HAMIL DI KOTA BENGKULU TAHUN 2024

Dipersiapkan dan dipersentasikan oleh :

FATHIYYATUSHOLIHAH
NIM. P01720323112

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal : Januari 2025

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Asmawati, S.Kp., M.Kep	**Widia Lestari, S.Kep.,M.Sc**
NIP. 197502022001122002	**NIP. 919890316202207201**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

EFEKTIVITAS *WILLIAMS FLEXION EXERCISE* DENGAN *BACK MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH DAN DISABILITAS PADA IBU HAMIL DI KOTA BENGKULU TAHUN 2024

Disusun oleh:

FATHIYYATUSHOLIHAH
NIM. P01720323112

Telah diujikan di depan penguji skripsi
Program studi sarjana terapan keperawatan
Jurusan keperawatan politeknik kesehatan bengkulu
Pada Tanggal: 10 Februari 2025 dan dinyatakan

LULUS

Ketua Dewan Penguji

Ns. Erni Buston, SST.,M.Kes
NIP. 196311281986032001

Penguji I

Ns. Dwi Wulandari, S.Kep.,MAN
NIP. 919890316202207201

Penguji II

Asmawati, S.Kp., M.Kep
NIP. 197502022001122002

Penguji III

Widia Lestari, S.Kep.,M.Sc
NIP. 919890316202207201

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu

Ns. Hermansyah, S. Kep., M.Kep
NIP. 197607161997031002

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Fathiyyatusholihah
Tempat Tanggal Lahir	: Bengkulu, 12 Oktober 2002
NIM	: P01720323112
Judul Skripsi Penelitian	: Efektivitas *williams flexion exercise* dengan *back massage* terhadap nyeri punggung bawah dan disabilitas pada ibu hamil di Kota Bengkulu tahun 2024

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dari hasil karya orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu institusi pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak di kemudian hari terbukti dalam skripsi ini ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, Januari 2025

Yang menyatakan,



Fathiyyatusholihah

NIM.P01720323112

BIODATA PENULIS



Nama	: Fathiyyatusholihah
Tempat, tanggal lahir	: Bengkulu, 12 Oktober 2002
Agama	: Islam
Jenis kelamin	: Perempuan
Alamat	: Perumnas Pinang Mas, RT 01 RW 01 Kec. Muara bangkahulu Kel. Bentiring Permai Kota Bengkulu
Riwayat pendidikan	: 1. SD IT IQRA'2 Kota Bengkulu 2. SMP IT IQRA' Kota Bengkulu 3. SMAN 08 Kota Bengkulu 4. D3 Keperawatan Universitas Bengkulu
Email	: fathiyyatusholihah10@gmail.com

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- …Aku menyerahkan semua urusanku kepada Allah. Sungguh, Allah maha melihat akan hamba-hambanya [Qs. Ghafir : 44]
- … Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang berilmu pengetahuan beberapa derajat [Qs.Al-mujaadalah:11]

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan atas limpah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan pendidikan Keperawatan Program Sarjana Terapan. Begitu besar nikmat ilmu yang telah Allah subhaanahuwa Ta'ala berikan kepada manusia, dengan pertolongan dari Allah dan dukungan serta do'a orang-orang tercinta akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya, oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia serta rasa syukur, penulis ucapkan terimakasih kepada:

1) Kepada kedua orangtua yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang terbaik untuk anaknya, terimakasih untuk semua pengorbanan dan doa selama ini.
2) Kepada kakak ku yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa untuk keberhasilan ini terimakasih
3) Untuk dosen pembimbing Asmawati,S.Kp.,M.Kep dan Widia Lestari, S.Kep.,M.Sc terimakasih selalu meluangkan waktu untuk membimbing dan memotivasi untuk selalu fokus dalam menyelesaikan Skripsi.
4) Teman-teman seperjuangan sarjana terapan Keperawatan Alih Jenjang Poltekkes Kemenkes Bengkulu, terimakasih atas waktu dan kebersamaan selama studi ini.
5) Temanku yang selalu memberi semangat dan ceria dikala sedih, terima kasih kepada penghabis cuan (meidyah, bella, dan dian) dan teman konsul anisa/ica. Tetap jadi temanku sampai kapanpun. Semoga Allah selalu melindungi kalian dimanapun kalian berada.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **"**Efektivitas *williams flexion exercise* dengan *back massage* terhadap nyeri punggung bawah dan disabilitas pada ibu hamil di Kota Bengkulu tahun 2024" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep).

Penulis menyadari bahwa penyusunan ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Eliana, SKM, M.PH selaku Direktur Poltiteknik Kesehatan Bengkulu
2. Ibu Ns. Septiyanti,S.Kep.,M.Pd, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Bengkulu
3. Bapak Ns. Hermansyah,S.Kep.,M.Kep selaku ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Bengkulu
4. Ibu Asmawati,S.Kp.,M.Kep selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam menyusun skripsi ini.
5. Ibu Widia Lestari, S.Kep.,M.Sc selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam menyusun skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Bengkulu
7. Seluruh ibu hamil yang ikut serta dalam penelitian ini.
8. Keluarga yang telah mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat baik moril maupun materil.

Penulis beharap semoga skripsi di susun dapat bermanfaat bagi semua pihak, saran, dan kritik yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan serta dapat membawa perubahan positif.

Bengkulu, 10 Februari 2025

Fathiyyatusholihah

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

EFEKTIVITAS *WILLIAMS FLEXION EXERCISE* DENGAN *BACK MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH DAN DISABILITAS PADA IBU HAMIL DI KOTA BENGKULU TAHUN 2024

[1]Fathiyyatusholihah, [2]Asmawati, [3]Widia Lestari
[1]Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
[2,3] Departemen Keperawatan Politeknik Kementerian Kesehatan Bengkulu, Indonesia
Email: fathiyyatusholihah10@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan masalah yang banyak dihadapi oleh ibu hamil ditandai dengan ketidaknyamanan, jika berlangsung dalam waktu yang lama akan berdampak pada kelemahan otot perut, otot punggung bawah terjadi penurunan stabilitas area lumbal, muncul nyeri punggung bawah pasca partum, serta kesulitan berjalan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas *williams flexion exercise* dengan *back massage* terhadap nyeri punggung bawah dan disabilitas pada ibu hamil. Desain penelitian adalah *quasi experiment* dengan *pre-post test design with control group*. Sampel penelitian berjumlah 40 orang yang terdiri dari 20 orang pada kelompok intervensi dan 20 pada kelompok kontrol. Teknik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan uji *Mann Whitney Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri pada ibu hamil sebelum intervensi 4,90 setelah intervensi menjadi 2,55 dan untuk disabilitas sebelum intrvensi 19,30 sesudah intervensi 16,95. Efektivitas penurunan skala nyeri (45,56%), sedangkan penurunan disabilitas (12,17%). Kesimpulan : WFE merupakan intervensi yang dapat dilakukan ibu hamil dan efektif menurunkan nyeri punggung bawah dan disabilitas.

Kata Kunci : *Back Massage*, Disabilitas, Nyeri Punggung Bawah, WFE

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

EFFECTIVENESS OF WILLIAMS FLEXION EXERCISE WITH BACK MASSAGE AGAINST BACK PAIN UNDERWEAR AND DISABILITIES IN PREGNANT WOMEN

[1]Fathiyyatusholihah, [2]Asmawati, [3]Widia Lestari

[1]Bachelor of Applied Nursing Study Program at Ministry of Health Polytechnic of Bengkulu, Indonesia

[2,3] Nursing Departement at the Ministry of Health Polytechnic of Bengkulu, Indonesia

Email: fathiyyatusholihah10@gmail.com

ABSTRAK

Lower back pain is a frequent concern for pregnant women, often causing discomfort. If persistent, it can weaken the abdominal and lower back muscles, reduce lumbar stability, lead to postpartum pain, and hinder mobility. This study investigates the effectiveness of Williams flexion exercises and back massage in alleviating lower back pain and disability during pregnancy. Using a quasi-experimental design with pre-test and post-test evaluations and a control group, 40 participants were selected through consecutive sampling, with 20 in each group. Data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney Test revealed a decrease in the average pain scale from 4.90 to 2.55 and a reduction in disability scores from 19.30 to 16.95. Pain levels dropped by 45.56%, while disability decreased by 12.17%. In conclusion, Williams flexion exercises effectively reduce lower back pain and disability in pregnant women.

Keywords: Back Massage, Disability, Lower Back Pain, WFE

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR BAGAN ..... **xiv**
DAFTAR GLOSARIUM ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Peneliti 4
D. Manfaat Peneliti 4
BAB II TINJAUAN TEORI
A. Konsep Kehamilan 6
B. Masalah pada kehamilan 8
C. Konsep Nyeri Punggung Bawah 10
D. Konsep Disabilitas 18
E. Konsep *William Flexion Exercise* 19
F. Konsep *Back Massage* 22
G. Pengaruh WFE dan *back massage* terhadap penurunan nyeri punggung bawah dan disabilitas ibu hamil 25
H. Kerangka Teori 27
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL
A. Kerangka Konsep 28
B. Hipotesis Penelitian 29
C. Definisi Operasional 29
BAB IV METODE PENELITIAN
A. Jenis penelitian dan rancangan penelitian 31
B. Lokasi dan waktu penelitian 32
C. Populasi dan sampel penelitian 32
D. Pengumpulan Data 35
E. Instrument dan Bahan Penelitian 35
F. Pengolahan Data 36
G. Analisa Data 37
H. Alur 39
I. Etika Penelitian 40
BAB V HASIL PENELITIAN
A. Jalannya Penelitian 42
B. Analisis Univariat 43
C. Analisis Bivariat 45
BAB VI PEMBAHASAN
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil 49
B. Keterbatasan Penelitian 56

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 57
B. Saran 57
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Tinggi Fundus Uteri.....	6
2	Definisi Operasional	29
3	Interpretasi data.....	38
4	Gambaran karakteristik.....	44
5	Perbedaan skala nyei.....	46
6	Perbedaan Disabilitas.....	47
7	Efektivitas WFE dan *Back massage*.....	48

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Skala *Numeric Rating Scale*	17
2	*Pelvic tilt*	20
3	*Single knee to chest*.....	20
4	*Double knee to chest*.....	21
5	*Partial sit- up*.....	21
6	*Hamstring*.....	21
7	*Hip flexor stretch*.....	21
8	*Squatting*.....	22
9	Menghangatkan tangan	23
10	Mengoles minyak.....	23
11	Pijatan bagian leher.....	24
12	Pijatan bagian tulang belakang	24
13	Pijatan pinggang hingga sakral.....	24
14	Pijatan dari pangkal tengkorak ke sakral.....	24

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan		Halaman
1	Kerangka Teori.....	27
2	Kerangka Konsep	28
3	Rancangan Penelitian.....	31

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GLOSARIUM

ANC	:	*Antenatal care*
IMT	:	Indeks Massa Tubuh
NPB	:	Nyeri Punggung Bawah
NRS	:	*Numeric Rating Scale*
ODI	:	*Oswestry Disability Index*
WFE	:	*William flexion exercise*
WHO	:	*World Health Organzation*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1	Lembar *Informed Consent*
2	Lembar Permohonan Menjadi Responden
3	Lembar Persetujuan Responden
4	Lembar Kuesioner
5	Lembar Standar Operasional Prosedur WFE
6	Lembar Standar Operasional Prosedur *Back Massage*
7	Surat Keterangan selesai penelitian
8	Layak etik
9	Surat izin Dinas kesehatan
10	Surat izin Kesbangpol
11	Master tabel
12	Uji SPSS
13	Alur Penelitian
14	Dokumentasi Penelitian
15	Lembar Konsul

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu