DAFTAR PUSTAKA

Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Rosmauli, Fitriani, J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Andi, S., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. Watrianthos & J. Simarmata (eds.)). Yayasan Kita Menulis.

Ahmad, H. (2022). Kombinasi back exercise dan massage efektif terhadap peningkatan fungsional lumbal akibat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester iii. *Global Health Science*, *7*(2), 72–76. http://jurnal.csdforum .com/index.php/ghs

Allegri, M., Montella, S., Salici, F., Valente, A., Marchesini, M., Compagnone, C., Baciarello, M., Manferdini, M. E., & Fanelli, G. (2016). Mechanisms of low back pain: A guide for diagnosis and therapy. *F1000Research*, *5*, 1–11. https://doi.org/10.12688/f1000research.8105.1

Anung, Z. L., Kusumaningtyas, M., & Windiaston, Y. H. (2023). Pengaruh william flexion exercise terhadap kemampuan fungsional pada nyeri punggung bawah myogenik. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, *7*(2), 82–88. https://doi.org/https:// doi.org/10. 35910/jbkm.v7i2.609

Bagley, E. E., Ingram, S. L., Centre, C. P., & Health, O. (2021). Endogenous opioid peptides in the descending pain modulatory circuit. *Health and Human Services*. https://doi.org/10.1016/j.neuropharm. 2020.108131.Endo genous

Bielewicz, J., Daniluk, B., & Kamieniak, P. (2022). Vas and nrs, same or different? Are visual analog scale values and numerical rating scale equally viable tools for assessing patients after microdiscectomy? *Pain Research and Management*, *2022*, 10–15. https://doi.org/10.1155/2022/5337483

Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetiyo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif* (T. S. Tambunan (ed.)). Media Sains Indonesia.

Davenport, M. H., Marchand, A., Mottola, M. F., Poitras, V. J., Gray, C. E., Garcia, A. J., Barrowman, N., Sobierajski, F., James, M., Meah, V. L., Skow, R. J., Riske, L., Nuspl, M., Nagpal, T. S., Courbalay, A., Slater, L. G., Adamo, K. B., Davies, G. A., Barakat, R., & Ruchat, S. (2019). *Exercise for the prevention and treatment of low back , pelvic girdle and lumbopelvic pain during pregnancy : A systematic review and meta-analysis*. 90–98. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099400

Davidson, M., & Keating, J. L. (2002). A comparison of five low back disability questionnaires: Reliability and responsiveness. *Physical Therapy*, *82*(1), 8–24. https://doi.org/10.1093/ptj/82.1.8

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Dydyk, A. M., & Sapra, A. (2024). *Williams back exercises*.

Elfira, R., Saadah, S., & Rismawati, S. (2017). Pengaruh pilates exercise terhadap nyeri primary dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, *17*, 293–302.

Fithriyah, F., Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii. *Jurnal Kebidanan*, *10*(1), 36–43. https://doi.org/10.35874/jib.v10i1.731

Fitriyani, A., & Haryati, W. (2020). Pengaruh latihan peregangan mc.kenzie exercise dan william's flexion exercise (wfe) terhadap penurunan derajat nyeri pada pasien low back pain (lbp) di rsop purwokerto. *Jurnal Keperawatan Mersi*, *IX*, 31–36.

Freike S.N Lumy, Sjenny Olga Tuju, Safitri, Y., Adam, Y., Lalita, E. M. F., Wahyun, I., Sesca Diana Solang, A. D., Nugraeny, L., Wahyuni, Hartian, T., Losu, F. N., Malia, A., Linar, C., Rahmah, S., Fajrin, I., & Pratiwi, D. (2023). *Bunga rampai kebidanan komplementer* (A. Sukmadi (ed.); 1st ed.). Media Pustaka Indo.

Gashaw, M., Yitayal, M. M., Zemed, A., Nigatu, S. G., Kasaw, A., Belay, D. G., Aragaw, F. M., Endalew, M., Tsega, N. T., Asratie, M. H., & Janakiraman, B. (2022). Level of activity limitations and predictors in women with pregnancy-related pelvic girdle pain: Prospective cross-sectional study. *Annals of Medicine and Surgery*, *78*(May), 103754. https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103754

Ginting, D., Munthe, S. A., Laia, F., Nababan, D., & Manurung, K. (2021). Faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan kunjungan k4 pada ibu hamil trimester iii di puskesmas lolomatua kabupaten nias selatan tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, *7*(2), 794–809. https://jurnal.uui.ac.id/index.php/jhtm/article/view/1591

Grampurohit, N., & Mulcahey, M. J. (2020). Outcome Measures. *Pediatric Hand Therapy*, 31–56. https://doi.org/10.1016/B978-0-323-53091-0.00004-X

Halimah, N., Pradita, A., & Jamil, M. (2022). Kombinasi infrared dan william flexion exercise efektif menurunkan nyeri dan meningkakan fleksibilitas otot pada kasus low back pain miogenik. *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, *13*(4), 1076–1079.

Hasmar, W., & Faridah. (2023). *Buku ajar fisioterapi pada nyeri punggung bawah miogenik*. NEM.

Irwanto. (2016). Analisis situasi penyandang disabilitas di indonesia: Sebuah desk-review. *Medical Journal of Australia*, *1*(S2), 437–437.

Jumiati, J., & Dewi, S. K. (2022). Williams flexion exercises dan core stability exercises menurunkan tingkat disabilitas punggung bawah pembatik dengan myogenic low back pain. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, *10*(2), 126.

kemenkes Poltekkes Bengkulu

https://doi.org/10.24843/mifi.2022.v10.i02.p12

Kashif, M., Kokab, M., Tahreem, A., Quraishi, A., Madni, J. A., & Ashraf, S. (2020). Prevalence of low back pain in pregnant women and its impact on activities of daily living. *Rawal Medical Journal*, *45*(2), 439–442.

Lalita, E., Donsu, A., Pratiwi, D., & Ningsi, A. (2023). *Buku monograf terapi herbal compress ball: Daun sesewanua (Clerodendron squamatum vahl), cengkeh (Syzigium aromaticum) dan jahe (Zingiber officinale rosc.) terhadap nyeri punggung ibu hamil* (L. O. Alifariki (ed.)). Media Pustaka Indo.

Lardon, E., St-Laurent, A., Babineau, V., Descarreaux, M., & Ruchat, S. M. (2018). Lumbopelvic pain, anxiety, physical activity and mode of conception: A prospective cohort study of pregnant women. *BMJ Open*, *8*(11), 1–11. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-022508

Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, *31*(1), 71–76. https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12

Mayestika, P., & Hasmira, M. H. (2021). Studi literatur: Efektifitas senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester iii. *Jurnal Perspektif*, *4*(4), 519. https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466

Merdekawati, D., Dasuki, D., & Melany, H. (2019). Perbandingan validitas skala ukur nyeri vas dan nrs terhadap penilaian nyeri di igd rsud raden mattaher jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, *7*(2), 114. https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.168

Miladinia, M., Voss, J. G., Molavynejad, S., Malehi, A. S., Zarea, K., Nouri, E. M., & Ahmadzadeh, A. (2021). Slow-stroke back massage compared with music therapy for leukemia-related pain and fatigue: a randomized controlled trial. *JCO Oncology Practice*, *17*(11), e1614–e1621. https://doi.org/10.1200/OP.21.00156

Ningtyas, N. W. R., Amanupunnyo, N. A., Manueke, I., Yusni Ainurrahmah, D. P., Yuliana, Yanti, R. D., Siregar, M. A., Samutri, E., Hesty, A. M. S. W. Q., Ekawaty, F., Kusumahati, E., Fitria, K. T., & Laoh, J. M. (2023). *Manajemen Nyeri* (L. O. Alifariki (ed.)). CV Pena Persada.

Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in abakaliki, nigeria. *Pan African Medical Journal*, *39*. https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.70.24367

Phedy, P., Djaja, Y. P., Tobing, S. D. A. L., Gatam, L., Librianto, D., Fachrisal, Gatam, A. R., & Hardiansyah, N. P. (2021). Cross-cultural adaptation and psychometric validation of the indonesian version of the oswestry disability index. *European Spine Journal*, *30*(4), 1053–1062. https://doi.org/

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

10.1007/s00586-020-06690-3

Prabandani, K. D., Leny Wulandari, R. C., & Zahriah, A. (2021). Efektifitas kompres hangat dan akupresur terhadap nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester iii literature review. *Jurnal Media Kesehatan*, *14*(2), 155–165. https://doi.org/10.33088/jmk.v14i2.713

Pratitdya, G., Rehatta, N. M., & Susila, D. (2020). *Perbandingan interpretasi skala nyeri antara nrs-vas-wbfs oleh pasien pasca operasi elektif orthopedi di rsud dr. soetomo*. *8*(3), 447–463.

Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan sarwono prawirohardjo* (A. B. Saifuddin, T. Rachimhadhi, & G. H. Wiknjosastro (eds.)). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ii dan iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, *1*(1), 9. https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000

Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester iii. *Jurnal Keperawatan Silampari 3*, *3*(1), 352–361. https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.512

Puspitasari, L., & Ernawati, E. (2020). Manfaat body mekanik dan hamstring exercise terhadap pengurangan nyeri pinggang ibu hamil trimester iii. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, *7*(1), 39–45. https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol7.iss1.72

Rahmatul, A. D. (2023). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil di desa karang raharja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, *15*(3), 348–353. https://stikes-nhm.e-journal.id/ obj/index

Rahmawati, A. (2021). Risk factor of low back pain. *Jmh*, *3*(1), 402–406.

Ratih, P. (2022). Gambaran ketidaknyamanan ibu hamil trimester iii pada nyeri punggung di puskesmas jenawi kabupaten karanganyar. *Journal of Health Research*, *9*(2), 356–363.

Resmi, D., & Tyarini, I. (2020). Pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 56–61.

Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *23*(1), 1–13. https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x

Sanggu, F. A. M., & Suyani. (2023). Pengaruh back massage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester iii. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, *1*, 125–131.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Setiawan, S. S., & Widiyanto, W. (2022). Efektivitas metode latihan william flexion untuk menurunkan tingkat low back pain. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, *3*(2), 103–111. https://doi.org/10.21831/jpok.v3i2.18619

Suarniti, N. L. K., Cahyaningrum, P. L., & Wiryanatha, I. B. (2019). Terapi pijat ibu hamil untuk mengurangi spasme otot pada masa trimester akhir kehamilan. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, *1*. https://core.ac.uk/download/pdf/235213182.pdf

Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, *3*(1), 1–7. https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61

Sutanto, A. V. (2018). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui : Teori dalam praktik kebidanan profesional*. Pustaka Baru Press.

Syamsuddin, A. (2020a). Latihan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii. *Jurnal Kesehatan Ilmiah*, *13*(1). https://doi.org/10.1017/cbo9781107415324.004

Syamsuddin, A. (2020b). Latihan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii. *Jurnal Kesehatan Ilmiah*, *13*.

Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). Asuhan kebidanan kehamilan. *Kementrian Kesehatan Repblik Indonesia*.

Vainder, M., Ray, J. G., Lunsky, Y., Fung, K., Vigod, S. N., Havercamp, S. M., Parish, S. L., & Brown, H. K. (2023). Physical disability and venous thromboembolism during pregnancy and the postpartum period: a population-based cohort study. *Journal of Thrombosis and Haemostasis*, *21*(7), 1882–1890. https://doi.org/10.1016/j.jtha.2023.03.035

Veftisia, V., Khayati, Y. N., Widayaningsih, A., Windayanti, H., Hidayah, T. N., & Herlina, M. T. (2022). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, *4*(2), 170–175.

Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *metodologi penelitian*.

Yantina, Y., & Evrianasari, N. (2020). Back massage pada kualitas tidur ibu hamil trimester iii. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *6*(4), 408–412. https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.3281

Yulendasari, R., Prasetyo, R., & Ayu, S. P. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang manajemen nyeri. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, *2*(1), 10–17. https://doi.org/10.56922/phc.v2i1.173

Yuspina, A., Mulyani, N., & Silalahi, U. A. (2018). Pengaruh kompres air hangat

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

dan air dingin terhadap nyeri tulang belakang ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas rajapolah tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, *2*(9), 18–27. https://doi.org/10.48186/bidkes.v2i9.88

Zahratur, A., & Priatna, H. (2019). Perbedaan efektivitas antara william flexion exercise dan core stability exercise. *Jurnal Fisioterapi*, *19*(1), 1–9.



LAMPIRAN

INFORMED CONSENT

Dengan hormat, Ibu diminta untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui Efektivitas *Williams Flexion Exercise* Dengan *Back Massage* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Disabilitas Pada Ibu Hamil Kota Bengkulu Tahun 2024. Peneliti (saya) akan memberikan lembar persetujuan dan menjelaskan bahwa keterlibatan ibu dalam penelitian ini atas dasar **sukarela.**

Nama saya adalah Fathiyyatusholihah, Mahasiswa jurusan Keperawatan Prodi Sarjana Terapan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang beralamat di Jl. Perumnas pinang mas. Ibu dapat menghubungi saya melalui nomor Hp **081273295440.** Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Saint Terapan Keperawatan (Str.Kep).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Penelitian ini akan menjaga kerahasiaan ibu dalam penelitian ini dengan hanya mencatat nama ibu menggunakan inisial. Keterlibatan ibu dalam penelitian ini memberikan keuntungan dengan mendapatkan pengetahuan, meningkatkan kenyamanan, dan mengurangi kesakitan akibat nyeri punggung bawah dan disabilitas tentang **Efektivitas *Williams Flexion Exercise* Dengan *Back Massage* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Disabilitas Pada Ibu Hamil Kota Bengkulu Tahun 2024.** Apabila ibu masih punya pertanyaan setelah terlibat dalam penelitian ini, bisa menghubungi peneliti melalui nomor diatas

Setelah membaca informasi dan memahami tujuan penelitian dan peran yang diharapkan dalam penelitian ini, **saya setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian**

Bengkulu, 2024

( )

SURAT PEROMOHONAN RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Jurusan Keperawatan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu:

Nama : Fathiyyatusholihah

NIM : P01720323112

Saya akan melakukan penelitian yang berjudul **"**Efektivitas *Williams Flexion Exercise* Dengan *Back Massage* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Disabilitas Pada Ibu Hamil Kota Bengkulu Tahun 2024**"**.

Sehubung dengan maksud tersebut, saya mohon partisipasi Ibu untuk menjadi responden penelitian ini. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang akan merugikan bagi responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian permohonan ini saya buat, atas penyetujuan atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu, 2024

Hormat Saya

Fathiyyatusholihah

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

No Responden :

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

No Hp :

Dengan ini saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari fathiyyatusholihah, mahasiswa jurusan keperawatan program studi Sarjana Terapan Keperawatan Alih Jenjang Poltekkes Kemenkes Bengkulu, dengan judul " Efektivitas *Williams Flexion Exercise* dengan *Back Massage* Terhadap Disabilitas dan Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Kota Bengkulu Tahun 2024".

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Saya yakin bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian atau berakibat buruk bagi saya dan keluarga saya, oleh karena itu, saya telah mempertimbangkan dan memutuskan bersedia menjadi responden.

Demikian surat persetujuan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 2024

(.....)

KUESIONER PENELITIAN

No Responden :

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Usia kehamilan : Minggu

Jumlah anak :

Pekerjaan : ( ) Tidak Bekerja

( ) Bekerja, Sebutkan .....

Pendidikan terakhir : ( ) Pendidikan Tinggi (Diploma/S1/S2/S3)

( ) Pendidikan Menengah (SMA/SMK)

( ) Pendidikan Dasar (SD/SMP)

IMT : Berat Badan : Tinggi Badan :

Aktivitas : ( ) Ringan

( ) Sedang

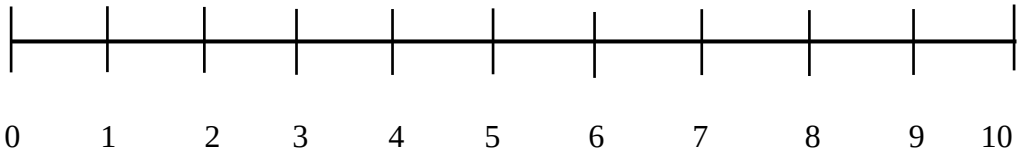
( ) Berat

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Nama :

Umur :

B. Skala nyeri



Ket : 0 = Tidak Nyeri
1-3 = Nyeri Ringan
4-6 = Nyeri Sedang
7-10 = Nyeri Berat

C. Kuesioner Disabilitas Nyeri Punggung Bawah Oswestry

- Isilah semua pernyataan pada lembar ini dengan jujur dan sesuai kondisi anda yang sebenarnya
- Responden diharapkan memilih salah satu jawaban dengan memberi tanda checklist (√) sesuai pilihan jawaban benar.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bagian 1 – Intensitas nyeri

☐ Saya tidak merasakan sakit saat ini
☐ Rasa sakitnya sangat ringan saat ini
☐ Saat ini rasa sakitnya sedang
☐ Rasa sakitnya cukup parah saat ini
☐ Rasa sakitnya sangat parah saat ini
☐ Rasa sakitnya adalah yang terburuk yang bisa dibayangkan saat ini

Bagian 2 – Perawatan pribadi (mencuci, berpakaian, dll)

☐ Saya dapat menjaga diri saya secara normal tanpa menimbulkan rasa sakit tambahan
☐ Saya dapat menjaga diri saya dengan normal tetapi hal itu menyebabkan rasa sakit yang luar biasa
☐ Sangat menyakitkan untuk menjaga diri sendiri dan saya lambat dan berhati-hati

☐ Saya memerlukan bantuan tetapi mengelola sebagian besar perawatan pribadi saya

☐ Saya membutuhkan bantuan setiap hari dalam sebagian besar aspek perawatan diri

☐ Saya tidak berpakaian, saya mencuci dengan susah payah dan tetap di tempat tidur

Bagian 3 - Mengangkat

☐ Saya dapat mengangkat beban berat tanpa menimbulkan nyeri tambahan

☐ Saya dapat mengangkat beban berat tetapi menimbulkan nyeri tambahan

☐ Nyeri menghalangi saya dari mengangkat beban berat dari lantai tetapi saya sanggup melakukannya jika beban diletakkan di tempat yang nyaman dijangkau misalnya di atas meja

☐ Nyeri menghalangi saya dari mengangkat beban berat tetapi saya bisa mengangkat beban ringan hingga sedang bila diletakkan di tempat yang nyaman dijangkau

☐ Saya hanya bisa mengangkat beban yang sangat ringan

☐ Saya tidak dapat mengangkat atau membawa beban sama sekali

Bagian 4 – Berjalan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

☐ Nyeri tidak menghalangi saya untuk berjalan dalam jarak berapa pun

☐ Nyeri menghalangi saya untuk berjalan lebih dari 1,5 km

☐ Nyeri menghalangi saya untuk berjalan lebih dari 500 meter

☐ Nyeri menghalangi saya untuk berjalan lebih dari 100 meter

☐ Saya hanya bisa berjalan menggunakan tongkat atau kruk

☐ Saya berada di tempat tidur pada sebagian besar waktu dan harus merangkak ke kamar kecil

Bagian 5 – Duduk

☐ Saya dapat duduk di kursi apa pun selama yang saya suka

☐ Saya dapat duduk di kursi kegemaran saya selama yang saya suka

☐ Nyeri menghalangi saya untuk duduk lebih dari 1 jam

☐ Nyeri menghalangi saya untuk duduk lebih dari ½ jam

☐ Nyeri menghalangi saya untuk duduk lebih dari 10 menit

☐ Nyeri menghalangi saya untuk duduk sama sekali

Bagian 6 – Berdiri

- ☐ Saya dapat berdiri selama yang saya mau tanpa nyeri tambahan
- ☐ Saya dapat berdiri selama yang saya mau tetapi memberikan saya nyeri tambahan
- ☐ Nyeri menghalangi saya untuk berdiri lebih dari 1 jam
- ☐ Nyeri menghalangi saya untuk berdiri lebih dari ½ jam
- ☐ Nyeri menghalangi saya untuk berdiri lebih dari 10 menit
- ☐ Nyeri menghalangi saya untuk berdiri sama sekali

Bagian 7 – Tidur

- ☐ Tidur saya tidak pernah terganggu oleh nyeri
- ☐ Tidur saya sesekali terganggu oleh nyeri
- ☐ Karena nyeri saya tidur kurang dari 6 jam
- ☐ Karena nyeri saya tidur kurang dari 4 jam
- ☐ Karena nyeri saya tidur kurang dari 2 jam
- ☐ Nyeri menghalangi saya untuk tidur

Bagian 8 - Kehidupan seksual (jika berlaku)

- ☐ Kehidupan seksual saya normal dan tidak menimbulkan nyeri tambahan
- ☐ Kehidupan seksual saya normal tetapi menimbulkan sedikit nyeri tambahan
- ☐ Kehidupan seksual saya normal tetapi sangat nyeri
- ☐ Kehidupan seksual saya sangat terbatas karena nyeri
- ☐ Kehidupan seksual saya hampir tidak ada karena nyeri
- ☐ Nyeri menghalangi kehidupan seksual saya sama sekali

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bagian 9 - Kehidupan sosial

- ☐ Kehidupan sosial saya normal dan tidak menimbulkan nyeri tambahan
- ☐ Kehidupan sosial saya normal tetapi meningkatktan derajat nyeri
- ☐ Nyeri tidak memiliki efek yang signifikan terhadap kehidupan sosial saya terlepas dari menghalangi saya untuk minat yang energetik misalnya berolah raga dan sebagainya.
- ☐ Nyeri membatasi kehidupan sosial saya dan saya tidak sering-sering pergi keluar.
- ☐ Nyeri membatasi kehidupan sosial saya di kehidupan di rumah
- ☐ Saya tidak memiliki kehidupan sosial karena nyeri

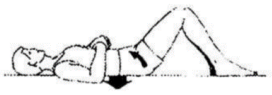
Bagian 10 - Bepergian

- ☐ Saya bisa bepergian ke mana saja tanpa nyeri
- ☐ Saya dapat bepergian ke mana saja walaupun menimbulkan nyeri tambahan
- ☐ Nyeri terasa berat, tetapi saya dapat bepergian lebih dari dua jam
- ☐ Nyeri membatasi saya untuk bepergian kurang dari satu jam
- ☐ Nyeri membatasi saya pada perjalanan penting pendek kurang dari 30 menit
- ☐ Nyeri menghalangi saya untuk bepergian kecuali untuk berobat



SOP

William Flexion Exercise

Pengertian	WFE juga dikenal sebagai latihan fleksi, WFE ini menggunakan prinsip spinal fleksi yaitu melengkungkan tulang belakang kedepan
Tujuan	mengurangi rasa sakit dan mengembalikan fungsi
Indikasi	1. Pasien yang mengalami nyeri/ketidaknyamanan 2. Pasien dengan keluhan kekakuan dan ketegangan otot di punggung bawah
Kontraindikasi	aktur
Prosedur pelaksanaan	1. *Pelvic tilt*  Posisikan tubuh berbaring telentang dengan lutut ditekuk , Lakukan gerakan seperti mendorong panggul ke depan dan belakang. Waktu : 90 detik (3 set, 1 set 5 repetisi). 2. *Single knee to chest*  Dilakukan dengan berbaring telentang dan lutut ditekuk, Kemudian diminta menekuk satu kaki dan melingkarkan tangan di sekitar lutut yang ditekuk, lalu menarik kaki yang ditekuk ke arah dada. Waktu : 1 menit 50 detik (2 set, 1 set 10 repetisi, 5 repetisi kaki kanan dan 5 repetisi kaki kiri). 3. *Double knee to chest*

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu



Peregangan lutut ganda ke dada juga dilakukan dengan berbaring telentang, mendekatkan kedua lutut ke dada. Dengan kedua tangan dirapatkan, dan menarik lutut ke arah dada dan menundukkan kepala ke depan, lutut tetap rapat dan bahu tetap menyentuh lantai.

Waktu : 90 detik (3 set, 1 set 5 repetisi)

4. *Partial sit- up*



Posisi fleksi lumbal dengan rotasi dilakukan dengan pasien berbaring dan lutut ditekuk, pada saat bersamaan naikkan kepala, leher, dan bahu keatas kemudian kembali perlahan ke posisi semula.

Waktu : 90 detik (3 set, 1 set 5 repetisi)

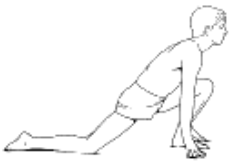
5. *Hamstring*

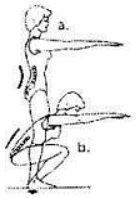


Posisi membungkuk ke depan perlahan-lahan hingga merasakan ketegangan di punggung, menggeser tangan ke bawah hingga menyentuh kakinya hingga merasakan ketegangan di punggung

Waktu : 60 detik (2 set, 1 set 5 repetisi)

6. *Hip flexor stretch*



	Tempatkan satu kaki di depan, kaki yang di depan posisinya ditekuk, sedangkan kaki yang dibelakang posisi lurus, condongkan badan ke depan sampai dada menyentuh lutut kaki yang berada di depan dengan kaki yang di belakang tetap lurus. Waktu : : 1 menit 50 detik (2 set, 1 set 10 repetisi, 5 repetisi kaki kanan dan 5 repetisi kaki kiri) 7. *Squatting*  Posisi berdiri dengan punggung lurus dan kedua lengan diluruskan ke depan. Posisi kedua kaki sejajar. Kemudian perlahan-lahan jongkok, dengan kedua lengan masih lurus ke depan Waktu : 60 detik (2 set, 1 set 5 repetisi)

Poltekkes Bengkulu

SOP

Back Massage

Pengertian	Salah satu teknik manajemen nyeri non-farmakologi dengan melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon, atau ligamentum, tanpa menyebabkan pergerakan atau perubahan posisi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan atau memperbaiki sirkulasi
Tujuan	1. Meredakan nyeri 2. Membantu merilekskan otot 3. Memperlancar peredaran darah 4. Meningkatkan kenyamanan fisik
Indikasi	1. Pasien yang mengalami nyeri/ketidaknyamanan 2. Pasien dengan keluhan kekakuan dan ketegangan otot di punggung dan bahu
Kontraindikasi	1. Fraktur 2. Daerah kemerahan pada kulit 3. Ada luka terbuka
Alat dan bahan	1. Minyak VCO 2. Mangkuk 3. Handuk/washlap
Prosedur pelaksanaan	1. Lakukan kebersihan tangan 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan 3. Menyiapkan alat yang dibutuhkan dan dekatkan kepada pasien 4. Menjaga privasi pasien 5. Mengatur posisi pasien dengan nyaman dan rileks 6. Membantu pasien melepas pakaian 7. Memasang selimut pada bagian tubuh yang tidak diberi massage 8. Menghangatkan tangan dengan menggosokkan kedua tangan menggunakan lotion atau minyak  9. Mengoleskan lotion atau minyak pada punggung dan bahu 

Komenkes Poltekkes Bengkulu

	10. Melakukan pijatan pada daerah leher hingga bahu menggunakan ibu jari dengan gerakan memutar  11. Melakukan pijatan di kedua sisi tulang belakang dari bahu hingga pinggang dan kembali ke bahu menggunakan telapak tangan  12. Melakukan pijatan pada bagian pinggang hingga sacral menggunakan telapak tangan  13. Melakukan usapan pada punggung mulai dari pangkal tengkorak ke daerah sakral menggunakan telapak tangan secara bergantian  14. Bersihkan sisa lotion atau minyak pada punggung menggunakan air dan sabun (jika perlu) dan keringkan dengan handuk 15. Membantu pasien menggunakan pakaian 16. Lakukan kebersihan tangan 17. Lakukan pendokumentasian

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SUKAMERINDU
Jl Jawa No. 10 Kel. Sukamerindu Kec. Sungai Serut Kota Bengkulu
Telp. 085266221602 Email : tatausahasukamerindu@gmail.com
Web : https //sukamerindu-pkm.bengkulukota.go.id/ Kode Pos-38119

SURAT KETERANGAN
Nomor : 445/ 51 /TU/PKM-SKM/XII/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini **Kepala Sub Bagian Tata Usaha UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu :**

Nama	:	**Ns.Fitri Melani, S.Kep**
NIP	:	198705292011012005
Jabatan	:	Ka. Sub. Bag. TU UPTD Puskesmas Sukamerindu
Unit Organisasi	:	UPTD Puskesmas Sukamerindu

Menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama	:	**Fathiyyatusholihah**
NIM	:	P01720323112
Program Studi	:	Sarjana Terapan Keperawatan
Tempat Pendidikan	:	Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Benar telah melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Mulai tanggal **21 Oktober s.d 31 Desember 2024.** Dan telah selesai dengan judul : "***Efektifitas Williams Flexion Exercise Dengan Massage Terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Disabilitas Pada Ibu Hamil di Kota Bengkulu Tahun 2024*** "

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 27 Desember 2024
Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu
Kota Bengkulu

(Ns.Fitri Melani,S.Kep)
NIP. 198705292011012005

Tembusan, Yth :
1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Pertinggal

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS TELAGA DEWA
JL. Telaga Dewa Baru RT.18 Rw.04 Pagar Dewa Kota Bengkulu
Email : Pkm.basukirahmad@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 8013 / TU / PKM - TD / XII / 2024

Kepala UPTD Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu dengan ini menyatakan :

Nama : **Fathiyyatusholihah**
NIM : **P01720323112**
Mahasiswa : **D.IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

Berdasarkan surat dari :
1. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu,
   Nomor : PP. 01.01/FXXX1.1/1290/2/2024 tanggal 14 Oktober 2024.
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu
   Nomor : 000.9.2/1963/Kesbangpol-REK/2024 tanggal 16 Oktober 2024.
3. Rekomendasi dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu,
   Nomor: 000.9.2/1918/D.Kes/2024 tanggal 17 Oktober 2024

Perihal izin Penelitian untuk Penyusunan KTI dengan judul :

" Efektivitas Wiliam Flexion Exercise dengan Back Massage Terhadap nyeri punggung bawah dan disabilitas pada ibu hamil di kota bengkulu Tahun 2024 "

Yang bersangkutan **benar telah** melakukan penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, lama kegiatan 4 Oktober 2024 s/d 31 Desember 2024.
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Bengkulu, 23 Desember 2024
Ka. Subbag Tata Usaha
UPTD Puskesmas Telaga Dewa
Kota Bengkulu

Meilinda Widiani, S.KM
Nip.197805222005022003

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/644/10/10124

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Fathiyyatusholihah
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

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

"EFFECTIVENESS OF WILLIAMS FLEXION EXERCISE WITH BACK MASSAGE AGAINST BACK PAIN UNDERWEAR AND DISABILITIES IN PREGNANT WOMEN IN BENGKULU CITY IN 2024"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 08 Oktober 2024 sampai dengan tanggal 08 Oktober 2025.

This declaration of ethics applies during the period October 08, 2024 until October 08, 2025.

October 08, 2024
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com.
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/ 1918 /D.Kes/2024

Dasar Surat

1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXXI.1/1290/2024 Tanggal 14 Oktober 2024

2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/1963/KESBANGPOL-REK/2024 Tanggal 16 Oktober 2024, Perihal : Penelitian untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa Atas nama :

Nama	:	**Fathiyyatusholihah**
NIM	:	P01720323112
Program Studi	:	Sarjana Terapan Keperawatan
Judul	:	Efektifitas Williams Flexion Exercise Dengan Massage Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Disabilitas Pada Ibu Hamil Di Kota Bengkulu Tahun 2024
Daerah Penelitian	:	1. Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu 2. Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	21 Oktober 2024 s/d 31 Desember 2024
No Hp / Email	:	.....

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 17 Oktober2024
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina, IV/a
NIP.197406081994021002

Tembusan :
1. Yth.Sdr.Ka.UPTD Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
2. Yth.Sdr.Ka.UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
3. Yang Bersangkutan

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/ 1963 /KESBANGPOL-REK/2024

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXXI.1/1290/2024 tanggal 14 Oktober 2024 Perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	Fathiyyatusholihah
NPM	:	P01720323112
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Prodi/ Fakultas	:	Keperawatan Program Sarjana Terapan
Judul Penelitian	:	Efektivitas Williams Flexion Exercise Dengan Back Massage Terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Disabilitas Pada Ibu Hamil di Kota Bengkulu Tahun 2024
Tempat Penelitian	:	1. Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu 2. Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
Waktu penelitian	:	21 Oktober 2024 s.d 31 Desember 2024
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan :

1 Tidak di benarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adati stiadat setempat.
3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 16 Oktober 2024

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu

SYOFYAN TOSONI, SE, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 19700902 199303 1 006

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

MASTER TABEL

No	Nama	Usia	Usia Kehamilan	Paritas	Kode	Pekerjaan	Kode	Pendidikan	Kode	IMT	Kode	Aktivitas	Kode	Skala Nyeri		Skor Disabilitas		Kelompok	kode
														Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test		
1	NY. A	31	29	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SD	3	normal	2	Ringan	1	6	3	28	24	Intervensi	1
2	NY. H	31	37	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMA	2	normal	2	Ringan	1	5	3	16	14	Intervensi	1
3	NY. R	30	30	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMP	3	overweight	3	Ringan	1	5	4	22	20	Intervensi	1
4	NY. E	31	30	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMA	2	kurus	1	Ringan	1	5	3	20	14	Intervensi	1
5	NY. AY	27	35	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMP	3	overweight	3	Ringan	1	4	2	20	18	Intervensi	1
6	NY. S	29	31	Primigravida	1	Bekerja	2	PT	1	overweight	3	sedang	2	6	3	20	16	Intervensi	1
7	NY. M	20	37	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMA	2	overweight	3	Ringan	1	4	2	16	14	Intervensi	1
8	NY. L	29	29	Multigravida	2	Bekerja	2	SMA	2	Kurus	1	sedang	2	5	2	14	12	Intervensi	1
9	NY. I	23	35	Multigravida	2	Bekerja	2	SMA	2	overweight	3	sedang	2	6	3	22	18	Intervensi	1
10	NY. N	22	36	Primigravida	1	Tidak bekerja	1	SMA	2	overweight	3	Ringan	1	3	1	12	12	Intervensi	1
11	NY. EL	27	34	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMP	3	overweight	3	Ringan	1	5	3	18	16	Intervensi	1
12	NY. K	31	32	Multigravida	2	Bekerja	2	PT	1	overweight	3	sedang	2	6	4	22	22	Intervensi	1
13	NY. LI	30	29	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMP	3	overweight	3	Ringan	1	5	3	26	24	Intervensi	1
14	NY. HN	32	33	Multigravida	2	Bekerja	2	SMA	2	overweight	3	sedang	2	5	2	20	18	Intervensi	1
15	NY. J	34	29	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMA	2	overweight	3	Ringan	1	5	2	24	22	Intervensi	1
16	NY. HS	29	34	Primigravida	1	Bekerja	2	PT	1	normal	2	sedang	2	5	2	16	14	Intervensi	1
17	NY. F	31	30	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMA	2	normal	2	Ringan	1	3	1	12	12	Intervensi	1
18	NY.AA	32	34	Multigravida	2	Bekerja	2	SMP	3	overweight	3	sedang	2	5	3	24	22	Intervensi	1
19	NY.D	31	35	Primigravida	1	Tidak bekerja	1	SMA	2	normal	2	Ringan	1	6	3	16	13	Intervensi	1
20	NY.NO	34	36	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMA	2	kurus	1	Ringan	1	4	2	18	14	Intervensi	1
21	Ny. S	31	32	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMA	2	normal	2	Ringan	1	3	1	20	16	kontrol	2
22	Ny. M	25	37	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMP	3	overweight	3	Ringan	1	5	4	36	34	kontrol	2
23	Ny. N	28	31	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	PT	1	normal	2	Ringan	1	5	5	14	14	kontrol	2
24	Ny. NI	26	28	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMA	2	normal	2	Ringan	1	5	3	28	26	kontrol	2
25	Ny. ME	24	32	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SD	3	Kurus	1	Ringan	1	6	5	20	18	kontrol	2
26	Ny. L	35	34	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	PT	1	overweight	3	Ringan	1	6	4	28	28	kontrol	2
27	Ny. E	27	32	Primigravida	1	Bekerja	2	PT	1	normal	2	Ringan	1	5	3	18	16	kontrol	2
28	Ny. P	33	34	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMA	2	Kurus	1	sedang	2	4	3	14	12	kontrol	2
29	Ny. R	26	30	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SD	3	overweight	3	Ringan	1	4	3	14	12	kontrol	2
30	Ny. SA	35	33	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMA	2	normal	2	Ringan	1	5	4	20	20	kontrol	2
31	Ny. MI	25	28	Primigravida	1	Bekerja	2	SMA	2	overweight	3	Ringan	1	6	5	16	16	kontrol	2
32	Ny. W	21	30	Primigravida	1	Tidak bekerja	1	SMP	3	overweight	3	Ringan	1	6	4	20	20	kontrol	2
33	Ny. NE	33	30	Multigravida	2	Bekerja	2	PT	1	overweight	3	sedang	2	3	3	14	14	kontrol	2
34	Ny. RA	29	32	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SD	3	overweight	3	Ringan	1	5	2	14	12	kontrol	2
35	Ny. RI	32	31	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMA	2	overweight	3	Ringan	1	6	3	20	18	kontrol	2
36	Ny. H	27	33	Multigravida	2	Tidak bekerja	1	SMA	2	normal	2	Ringan	1	4	4	16	16	kontrol	2
37	Ny. Y	25	29	Primigravida	1	Tidak bekerja	1	SMA	2	normal	2	Ringan	1	4	2	14	12	kontrol	2
38	NY.PI	21	33	Primigravida	1	Tidak bekerja	1	SMP	3	overweight	3	sedang	2	5	3	16	15	kontrol	2
39	NY.FA	25	32	Primigravida	1	Tidak bekerja	1	SMA	2	normal	2	Ringan	1	4	3	14	12	kontrol	2
40	NY.B	27	34	Multigravida	2	Bekerja	2	PT	1	kurus	1	sedang	2	6	5	18	16	kontrol	2

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Uji Statistika SPSS

1. Deskriptif karakteristik kelompok intervensi

Statistics

		Usia Bumil Intervensi	Usia Kehaliman Intervensi	Paritas Intervensi	Pekerjaan Intervensi	Pendidikan Intervensi	IMT Prahamil Intervensi	Akti Inter
N	Valid	20	20	20	20	20	20	
	Missing	0	0	0	0	0	0	

Descriptives

	Kelompok			Statistic	Std. Error
Usia Ibu	Intervensi	Mean		29.20	.839
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	27.44	
			Upper Bound	30.96	
		5% Trimmed Mean		29.44	
		Median		30.50	
		Variance		14.063	
		Std. Deviation		3.750	
		Minimum		20	
		Maximum		34	
		Range		14	
		Interquartile Range		4	
		Skewness		-1.231	.512
		Kurtosis		1.072	.992
	Kontrol	Mean		27.75	.937
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	25.79	
			Upper Bound	29.71	
		5% Trimmed Mean		27.72	
		Median		27.00	
		Variance		17.566	
		Std. Deviation		4.191	
		Minimum		21	
		Maximum		35	
		Range		14	
		Interquartile Range		7	

		Skewness		.319	.512
		Kurtosis		-.710	.992
Usia Kehamilan	Intervensi	Mean		32.75	.648
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	31.39	
			Upper Bound	34.11	
		5% Trimmed Mean		32.72	
		Median		33.50	
		Variance		8.408	
		Std. Deviation		2.900	
		Minimum		29	
		Maximum		37	
		Range		8	
		Interquartile Range		5	
		Skewness		-.040	.512
		Kurtosis		-1.565	.992
	Kontrol	Mean		31.75	.497
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	30.71	
			Upper Bound	32.79	
		5% Trimmed Mean		31.67	
		Median		32.00	
		Variance		4.934	
		Std. Deviation		2.221	
		Minimum		28	
		Maximum		37	
		Range		9	
		Interquartile Range		3	
		Skewness		.222	.512
		Kurtosis		.393	.992

Paritas Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Primigravida	4	20.0	20.0	20.0
	Multigravida	16	80.0	80.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Pekerjaan Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	13	65.0	65.0	65.0
	Bekerja	7	35.0	35.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Pendidikan Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi (PT)	3	15.0	15.0	15.0
	Menengah (SMA/SMK)	11	55.0	55.0	70.0
	Dasar (SD-SMP)	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

IMT Prahamil Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	3	15.0	15.0	15.0
	Normal	5	25.0	25.0	40.0
	Overweight	12	60.0	60.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Aktivitas Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	13	65.0	65.0	65.0
	Sedang	7	35.0	35.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

2. Uji Homogenitas Karakteristik Uji *Chi-Square*

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Paritas * Kelompok	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%
Pekerjaan * Kelompok	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%
Pendidikan * Kelompok	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%
IMT Prahamil * Kelompok	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%
Aktivitas * Kelompok	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%

Usia ibu

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	26.105[a]	15	.037
Likelihood Ratio	34.662	15	.003
Linear-by-Linear Association	1.318	1	.251
N of Valid Cases	40		

a. 32 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .50.

Usia kehamilan

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	13.133[a]	9	.157
Likelihood Ratio	16.269	9	.061
Linear-by-Linear Association	1.480	1	.224
N of Valid Cases	40		

a. 20 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.00.

Paritas

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.533[a]	1	.465		
Continuity Correction[b]	.133	1	.715		
Likelihood Ratio	.536	1	.464		
Fisher's Exact Test				.716	.358
Linear-by-Linear Association	.520	1	.471		
N of Valid Cases	40				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.00.

b. Computed only for a 2x2 table

Pekerjaan

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.129[a]	1	.288		
Continuity Correction[b]	.502	1	.479		
Likelihood Ratio	1.140	1	.286		
Fisher's Exact Test				.480	.240
Linear-by-Linear Association	1.100	1	.294		
N of Valid Cases	40				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.50.

b. Computed only for a 2x2 table

Pendidikan

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.700[a]	2	.705
Likelihood Ratio	.706	2	.703
Linear-by-Linear Association	.199	1	.656

N of Valid Cases	40		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.00.

IMT Prahamil

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.121[a]	2	.571
Likelihood Ratio	1.129	2	.569
Linear-by-Linear Association	.411	1	.522
N of Valid Cases	40		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.00.

Aktivitas

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.129[a]	1	.288		
Continuity Correction[b]	.502	1	.479		
Likelihood Ratio	1.140	1	.286		
Fisher's Exact Test				.480	.240
Linear-by-Linear Association	1.100	1	.294		
N of Valid Cases	40				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.50.

b. Computed only for a 2x2 table

3. Uji Descriptive Statistics skala nyeri dan disabilitas

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreTest_Intervensi Skala Nyeri	20	3	6	4.90	.912
PostTest_Intervensi Skala Nyeri	20	1	4	2.55	.826

PreTest_Kontrol Skala Nyeri	20	3	6	4.85	.988
PosTest_Kontrol Skala Nyeri	20	1	5	3.45	1.099
PreTest_Intervensi SkorDisabilitas	20	12	28	19.30	4.414
PostTest_ Intervensi SkorDisabilitas	20	12	24	16.95	4.123
PreTest_Kontrol SkorDisabilitas	20	14	36	18.70	5.886
PosTest_Kontrol SkorDisabilitas	20	12	34	17.35	5.896
Valid N (listwise)	20				

4. Uji Normalitas skala nyeri

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skala Nyeri	Pretes WFE (Intervensi)	.294	20	.000	.843	20	.0
	Posttest WFE (Intervensi)	.257	20	.001	.875	20	.0
	Pretest BM (Kontrol)	.210	20	.021	.871	20	.0
	Posttest BM (Kontrol)	.209	20	.022	.906	20	.0

a. Lilliefors Significance Correction

5. Uji normalitas skor disabilitas

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk	
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Skor Disabilitas	Pretes WFE (Intervensi)	.123	20	.200*	.970	20
	Posttest WFE (Intervensi)	.213	20	.018	.893	20
	Pretest BM (Kontrol)	.263	20	.001	.774	20
	Postest BM (Kontrol)	.241	20	.004	.813	20

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

6. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* skala nyeri

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pos-Tes Intervensi Nyeri - Pre-Tes Intervensi Nyeri	Negative Ranks	20[a]	10.50	210.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	20		

Pos-Tes Kontrol Nyeri - Pre-Tes Kontrol Nyeri	Negative Ranks	17[d]	9.00	153.00
	Positive Ranks	0[e]	.00	.00
	Ties	3[f]		
	Total	20		

a. Pos-Tes Intervensi Nyeri < Pre-Tes Intervensi Nyeri

b. Pos-Tes Intervensi Nyeri > Pre-Tes Intervensi Nyeri

c. Pos-Tes Intervensi Nyeri = Pre-Tes Intervensi Nyeri

d. Pos-Tes Kontrol Nyeri < Pre-Tes Kontrol Nyeri

e. Pos-Tes Kontrol Nyeri > Pre-Tes Kontrol Nyeri

f. Pos-Tes Kontrol Nyeri = Pre-Tes Kontrol Nyeri

Test Statistics[a]

	Pos-Tes Intervensi Nyeri - Pre-Tes Intervensi Nyeri	Pos-Tes Kontrol Nyeri - Pre-Tes Kontrol Nyeri
Z	-4.028[b]	-3.695[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Poltekkes Bengkulu

7. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* skor disabilitas

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pos-Tes Intervensi Disabilitas - Pre-Tes Intervensi Disabilitas	Negative Ranks	17[a]	9.00	153.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	3[c]		
	Total	20		
Pos-Tes Kontrol Disabilitas - Pre-Tes Kontrol Disabilitas	Negative Ranks	13[d]	7.00	91.00
	Positive Ranks	0[e]	.00	.00
	Ties	7[f]		
	Total	20		

a. Pos-Tes Intervensi Disabilitas < Pre-Tes Intervensi Disabilitas

b. Pos-Tes Intervensi Disabilitas > Pre-Tes Intervensi Disabilitas

c. Pos-Tes Intervensi Disabilitas = Pre-Tes Intervensi Disabilitas

d. Pos-Tes Kontrol Disabilitas < Pre-Tes Kontrol Disabilitas

e. Pos-Tes Kontrol Disabilitas > Pre-Tes Kontrol Disabilitas

f. Pos-Tes Kontrol Disabilitas = Pre-Tes Kontrol Disabilitas

Test Statistics[a]

	Pos-Tes Intervensi Disabilitas - Pre-Tes Intervensi Disabilitas	Pos-Tes Kontrol Disabilitas - Pre-Tes Kontrol Disabilitas
Z	-3.744[b]	-3.418[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

8. Uji *mann whitneyTest* skala nyeri

Pre test skala nyeri

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skala Nyeri Pretes	Kelompok Intervensi Skala nyeri	20	20.78	415.50
	Kelompok Kontrol Skala nyeri	20	20.23	404.50
	Total	40		

Test Statistics[a]

	Skala Nyeri Pretes
Mann-Whitney U	194.500
Wilcoxon W	404.500
Z	-.157
Asymp. Sig. (2-tailed)	.875
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.883[b]

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Post test skala nyeri

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks

Skala Nyeri Postes	Kelompok Intervensi Skala nyeri	20	15.75	315.00
	Kelompok Kontrol Skala nyeri	20	25.25	505.00
	Total	40		

Test Statistics[a]

	Skala Nyeri Postes
Mann-Whitney U	105.000
Wilcoxon W	315.000
Z	-2.700
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.009[b]

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

9. Uji *mann whitneyTest* skor disabilitas Pre-Test Disabilitas

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Disabilitas Pretes	Kelompok Intervensi Skor disabilitas	20	20.83	416.50
	Kelompok Kontrol Skor disabilitas	20	20.18	403.50
	Total	40		

Test Statistics[a]

	Skor Disabilitas Pretes
Mann-Whitney U	193.500
Wilcoxon W	403.500
Z	-.178
Asymp. Sig. (2-tailed)	.859
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.862[b]

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Post disabilitas

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Disabilitas Posttes	Kelompok Intervensi skor Disabilitas	20	22.38	447.50
	Kelompok Kontrol Skor disabilitas	20	18.63	372.50
	Total	40		

Test Statistics[a]

	Skor Disabilitas Posttes
Mann-Whitney U	162.500
Wilcoxon W	372.500
Z	-1.028
Asymp. Sig. (2-tailed)	.304
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.314[b]

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Poltekkes Bengkulu

10. Uji Selisih (delta)

Test Statistics[a]

	SelisihNyeri	SelisihDisabilitas
Mann-Whitney U	81.500	124.000
Wilcoxon W	291.500	334.000
Z	-3.413	-2.275
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	.023
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001[b]	.040[b]

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Alur Penelitian

No	Jenis kegiatan	Bulan									
		5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
1	Tahap pembuatan proposal										
2	Tahap ujian proposal										
3	Tahap etik, perizinan, dan pelaksanaan penelitian										
4	Tahap penyusunan laporan akhir										
5	Tahap pelaksanaan ujian hasil skripsi										

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

KELOMPOK INTERVENSI


















Kemenkes









KELOMPOK KONTROL

























Poltekkes Bengkulu

LEMBAR KONSUL SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TA.2023/2024

NAMA : Fathiyyatusholihah
NIM : P01720323112
JUDUL SKRIPSI : Efektivitas *Williams Flexion Exercise* Dengan *Back Massage* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Disabilitas Pada Ibu Hamil Di Kota BengkuluTahun 2024
PEMBIMBING I : Asmawati,S.Kp.,M.Kep

NO	TANGGAL	MATERI KONSULTASI	MASUKKAN PEMBIMBING	PARAF
1	16 Mei 2024	Kontrak pembimbing dan pengajuan judul	Cari jurnal pendukung	
2	20 Juni 2024	Konsul judul	ACC judul	
3	01 Juli 2024	Konsul Bab I	Lengkapi latar belakang Tambah materi BAB II	
4	12 Juli 2024	Konsul Bab I,II, III, dan IV	Perbaiki BAB I dan II	
5	26 Juli 2024	Konsul Bab I,II, III. dan IV	Perbaikan BAB I, III dan BAB IV	
6	01 Agustus 2024	Konsul Bab I,II, III. dan IV	Perbaikan III dan Bab IV	
7	08 Agustus 2024	Konsul BAB I-IV SOP	-Perbaiki alur penelitian -Gabungkan SOP	
8	09 Agustus 2024	Konsul BAB I-IV dan SOP	-Lengkapi BAB II -Perbaiki daftar pustaka	
9	16 Agustus 2024	Konsul BAB I-IV	ACC Proposal	
10	06 Januari 2025	Konsul BAB V	Rapihkan tabel dan penulisan	

11	13 Januari 2025	Konsul BAB V,VI,VII	Rapihkan tulisan dan tambah jurnal	
12	16 Januari 2025	Konsul Perbaikan V,VI,VII	Lengkapi kelengkapan penulisan, masukkan jurnal penelitian	
13	21 Januari 2025	Konsul BAB I-VII	Penulisan lebih rapih dan isi kesimpulan serta saran disesuaikan	
14	24 Januari 2025	ACC	ACC	

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

LEMBAR KONSUL SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TA.2023/2024

NAMA : Fathiyyatusholihah
NIM : P01720323112
JUDUL SKRIPSI : Efektivitas *Williams Flexion Exercise* Dengan *Back Massage* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Disabilitas Pada Ibu Hamil Di Kota BengkuluTahun 2024
PEMBIMBING II : Widia Lestari, S.Kep.,M.Sc

NO	TANGGAL	MATERI KONSULTASI	MASUKKAN PEMBIMBING	PARAF
1	17 Mei 2024	Kontrak pembimbing dan pengajuan judul	ACC Judul Lanjut Bab I	
2	22 Juni 2024	Konsul Bab I	Perbaikan Bab I Tambah reverensi	
3	01 Juli 2024	Konsul Bab I dan II	Lengkapi latar belakang Tambah materi Bab II	
4	13 Juli 2024	Konsul Bab I,II,III	Perbaiki Bab II bagian Kerangka teori Perbaiki kerangka konsep	
5	26 Juli 2024	Konsul Bab I,II, III. dan IV	Perbaiki dan tambah reverensi	
6	05 Agustus 2024	Konsul Bab I,II, III. dan IV	Perbaikan bab III dan Bab IV perbaiki daftar pustaka	
7	08 Agustus 2024	Konsul Bab I,II, III. dan IV	Perbaikan daftar pustaka	
9	16 Agustus 2024	Konsul BAB I-IV	ACC Proposal	
10	07 Januari 2025	Konsul BAB V	Rapihkan tabel dan penulisan	
11	15 Januari 2025	Konsul BAB V,VI,VII	Rapihkan tulisan dan	

			tambah jurnal	
12	17 Januari 2025	Konsul Perbaikan V,VI,VII	Lengkapi kelengkapan penulisan, masukkan jurnal penelitian	
13	30 Januari 2025	ACC	Maju seminar Hasil	

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu