SKRIPSI

EFEKTIVITAS *PELVIC ROCKING EXERCISE* DENGAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB KOTA BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH:

BEGI TRIYAZU PUTRI

NIM: P05120321053

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

SKRIPSI

EFEKTIVITAS *PELVIC ROCKING EXERCISE* DENGAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep)

DISUSUN OLEH:

BEGI TRIYAZU PUTRI
NIM: P05120321053

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

EFEKTIVITAS *PELVIC ROCKING EXERCISE* DENGAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

BEGI TRIYAZU PUTRI
NIM :P05120321053

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
Bengkulu

Pada Tanggal:Kamis, 26 Juni 2025

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
(Asmawati, S.Kp.,M.Kep)	Ns.Mardiani ,S.kep., M.M
NIP 197502022001122002	NIP. 197203211995032001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

EFEKTIVITAS *PELVIC ROCKING EXERCISE* DENGAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disusun oleh:

BEGI TRIYAZU PUTRI
NIM :P05120321053

Telah diujikan didepan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal:10 Juli 2025, dan dinyatakan

LULUS

Ketua Dewan Penguji	Penguji I
Ns Rahma Annisa,S.Kep.,M.Kep	Ns. Kheli Fitria Annuril, M.Kep,Sp,Kep.Mat
NIP 198503232010122002	NIP 198307132010012008
Penguji II	**Penguji III**
Asmawati, S.Kp.,M.Kep	Ns.Mardiani ,S.kep., M.M
NIP 197502022001122002	NIP. 197203211995032001

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

Mengetahui :
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep.,M.Kep
NIP. 198205152002121004

BIODATA



Nama	**Begi TriYazu Putri**
Tempat, Tanggal Lahir	Kuto Tanjung , 31 Mei 2003
Agama	Islam
Jenis Kelamin	Perempuan
Anak Ke-	1 (Satu)
Riwayat Pendidikan	SD Negeri Kuto Tanjung SMP Negeri Napalicin MA Almadani Lubuk Lingau
Alamat	Desa Kuto Tanjung, Kec.Ulu Rawas,Kab.Musi Rawas Utara
Email	begitriyazuputri@gmail.com
Jumlah Saudara	2 (Dua)
Nama Saudara	Dara Mastupa (Adik)
Nama Orang Tua	-

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Begi Triyazu Putri
NIM	: P05120321053
Judul Skripsi Penelitian	: Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di PMB F,Dan Pmb O Kota Bengkulu Tahun 2025

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh 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 dikemudian hari terbukti dalam skripsi ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu,23 Juni 2025

Yang menyatakan,



Begl Trivazu Putri

NIM :P05120321053

CS Dipindai dengan CamScanner

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Ketika aku melibatkan Allah dalam semua rencana dan impianku, dengan penuh keikhlasan dan keyakinan, aku percaya tidak ada yang tidak mungkin untuk diraih”

kesuksesan dan Kebahagiaan terletak pada diri sendiri. Tetaplah berbahagia karena kebahagiaanmu dan kamu yang akan membentuk karakter kuat untuk melawan kesulitan"

(Hellen Keller)

PERSEMBAHAN

Segala puji dan ucapan rasa syukur panjatkan kepada Allah SWT, atas berkat rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tidak lupa selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Dengan segenap hati dan ketulusan serta rasa syukur, dan bahagia telah sampai pada titik ini, tentunya bukan suatu hal yang mudah, tetapi dengan niat, dukungan. dan juga doa dari orang-orang baik di sekitar saya, pada akhirnya tugas akhir saya terselesaikan dengan baik.

Saya persembahkan Skrispsi ini untuk:

1. Allah SWT, yang senantiasa memberikan kekuatan, kesabaran, kelapangan, pertolongan dari setiap sisi kehidupan, kemudahan dari segala urusan, dan tetap diistiqomahkan dijalanNya. Semua di dunia dan akhirat atas ridho dan rahmat dari Nya
2. Cinta pertama dan sosok yang sangat menginspirasi penulis yaitu bapak Sijora tercinta.terima kasih atas setiap tetes keringat yang telah tercurahkan dalam setiap langkah ketika mengemban tanggung jawab sebagai seseorang kepala keluarga untuk mencari nafkah,yang tiada hentinya memberikan

motivasi, perhatian,kasih sayang,serta dukungan dari segi finansial sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi hingga akhir untuk mendapat gelar sarjana terapan keperawatan.terima kasih bak,gadis kecilmu sudah tumbuh besar dan siap melanjutka mimpi yang lebih tinggi lagi. Sehat selalu ayahanda tercinta.

3. Pintu surgaku dan sosok yang penulis jadikan panutan yaitu ibunda tercinta.terima kasih atas setiap semangat,ridho,perhatian,kasih sayang, dan doa yang selalu terselip disetiap sholatnya demi keberhasilan penulis dalam mengemban pendidikan sampai sarjana. Terima kasih ibu,atas berkat dan ridhomu ternyata anak gadis pertama perempuan yang selama ini bahunya setegar karang dilautan dan menjadi harapan terbesar,saat ini telah mampu mendapat gelar sarjana terapan keperawatan.sehat selalu ibundaku sayang.
4. Adikperempuan Dara Mas Tupa yang tersayang Terima kasih atas partisipasi dalam proses skripsi selama ini, terima kasih atas doa, dan suport yang diberikan kepada penulis, tumbuhlah menjadi versi terbaik adikku.
5. Terima kasih kepada seluruh keluarga besar nenek Rohani yang selalu memberi doa,dan suport, agar penulis bersemangat untuk bisa menyelesaikan skripsi ini sehat selalu keluarga besarku.
6. Terimakasih kepada dosen pembimbing Mam Asmawati,S.Kp, M.Kep dan mam Ns.Mardiani,S.Kep, M.M yang telah memberikan bimbingan, saran, nasehat dan selalu sabar membimbing sampai skripsi ini terselesaikan
7. Terimakasih kepada dosen Mam Ns.Rahma Anisa, S.Kep M.Kep dan mam Ns. Kheli Fitria Annuril, M.Kep,Sp,Kep.Mat selaku ketua penguji dan penguji satu yang telah memberikan bimbingan, saran, sampai skripsi ini terselesaikan
8. Kepada subedu girl (Putri,Nosi,Viona,Apreni,Tata,loran,Masayu,Rahma) Terima kasih telah menjadi sahabat terbaik disaat suka maupun duka, senang maupun sedih, dan kecewa maupun bahagia. Terima kasih atas banyaknya kontribusi yang membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi, yang siap menjadi pendengar yang baik, senantiasa memberikan semangat,

dukungan, arahan, saran, doa, dan motivasi yang selalu menguatkan satu sama lain.

9. Kepada teman seperjuangan satu kabupaten yaitu (Richa Anggelisa dan Fika Apria Astuti) terima kasih telah menjadi rekan yang baik dan selalu memotivasi penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

10. Kepada sahabatku (Yohana,Tutik,Emi,Rasid) terima kasih telah menjadi pendegar yang baik dikala sedih,yang selalu mendukung penulis untuk membuat skripsi agar penulis bisa menyelesaikan skripsi.

11. Terima kasih kepada teman satu bimbingan yaitu (Viona,Faradiba,Yasmin,Richa ,David) yang selalu mengajak untuk bimbingan dan selalu memberi semagat agar tugas akhir cepat selesai.

12. Teman seperjuangan Sarjana Terapan Keperawatan Angkatan 2021, terima kasih atas kebersamaan 4 tahun ini, dan semangat untuk bagian selanjutnya,

13. Almamater tercinta, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

14. Terakhir penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada satu sosok yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, melawan dirinya yang introvert, pemalu, dan selalu insecure atau merasa kurang pada dirinya sendiri, seorang perempuan sederhana dengan yang impian tinggi. Terima kasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri, (Begi Triyazu Putri). Anak pertama yang baru saja berusia 22 tahun yang dikenal keras kepala dan tidak banyak bicara. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan. Terima kasih karena tetap berani menjadi dirimu sendiri, walaupun sering diremehkan. Aku bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, walau terkadang harapanmu tidak sesuai apa yang semesta berikan. Jangan pernah lelah untuk tetap berusaha, rayakan apapun dalam dirimu. Aku berdoa, semoga langkah kaki kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi oleh orang-orang yang baik, tulus, dan hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Efektivitas *pelvic rocking exercise* dengan kompres hangat terhadap nyeri pungung bawah ibu hamil trimester III di PMB Kota Bengkulu tahun 2025". Tujuan penulisan skripsi adalah sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi Sarjana Terapan Keperawatan.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Linda, S.ST., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Bengkulu
2. Ibu Ns. Erni Buston, S.ST. M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Bengkulu.
3. Bapak Ns. Hendri Heryanto, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
4. Ibu Asmawati,S.Kp, M.Kep selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu dan tenaga danpikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran dalam menyusun skripsi ini.
5. Ibu Ns.Mardiani,S.Kep,M.M selaku Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan fikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran dalam menyusun skripsi ini
6. Ibu Ns.Rahma Annisa,S.Kep.,M.Kep selaku ketua penguji dan Ibu Ns.Kheli Fitri Annuril, S.Kep, M.Kep,Sp.Kep.Mat selaku penguji satu yang telah meluangkan waktu dalam proses skripsi dan terima kasih atas arahan dan saran diberikan kepada penulis.
7. Kepala PMB F, PMB O, dan PMB H. beserta staf yang telah memfasilitasi dari awal pengambilan data hingga selesai penelitian
8. Ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu selama penelitian berlangsung
9. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan Jurusan Keperawatan yang telah sabar mendidik dan membimbing.

10. Kedua orang tua yang selalu memberi dukungan dan semangat selama proses pembuatan skripsi berlangsung

Peneliti menyadari ketidak sempurnaan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar peneliti dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa akan datang. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi peneliti sendiri, mahasiswa jurusan keperawatan, dan lainnya.

Bengkulu, 10 Juli 2025

(Begi Triyazu Putri)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

EFEKTIVITAS *PELVIC ROCKING EXERCISE* DENGAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB KOTA BENGKULU TAHUN 2025

***Begi Triyazu Putri,**Asmawati,** Mardiani**
*Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
**Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Email : begitriyazuputri@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah (NPB) merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga. Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021, sekitar 60–80% ibu hamil trimester III mengalami keluhan ini. Secara global, NPB berdampak pada sekitar 619 juta ibu hamil dan jumlah tersebut diperkirakan meningkat menjadi 843 juta kasus pada tahun 2025. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup, membatasi aktivitas fisik, serta memengaruhi kondisi psikologis ibu hamil. Penanganan tanpa obat seperti *pelvic rocking exercise* dan kompres hangat dinilai efektif, aman, serta mudah diaplikasikan. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas *pelvic rocking exercise* dan kompres hangat dalam mengurangi tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan desain *pre-test and post-test with control group*. Sebanyak 60 ibu hamil dengan usia kehamilan antara 28 hingga 36 minggu dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan terapi *pelvic rocking exercise*, dan kelompok kontrol yang menerima terapi kompres hangat. Intervensi dilakukan selama tujuh hari berturut-turut, dan intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji Mann Whitney. Hasil menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan pada kelompok yang menjalani *pelvic rocking exercise* dengan nilai p = 0,001. Dengan demikian, *pelvic rocking exercise* terbukti lebih efektif dibandingkan kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga. Intervensi ini dapat menjadi salah satu alternatif nonfarmakologis dalam menangani nyeri punggung bawah pada masa kehamilan.

Kata kunci: *Pelvic rocking exercise*, kompres hangat, nyeri punggung bawah, ibu hamil, trimester III

THE EFFECTIVENESS OF PELVIC ROCKING EXERCISE AND WARM COMPRESS ON LOWER BACK PAIN IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT MIDWIFERY PRACTICES (PMB) IN BENGKULU CITY IN 2025

****Begi Triyazu Putri,**Asmawati,** Mardiani***

**Undergraduate Student, Bachelor of Applied Nursing, Poltekkes of the Ministry of Health Bengkulu, Bengkulu, Indonesia*

***Department of Nursing, Poltekkes of Ministry of Health Bengkulu, Bengkulu, Indonesia*

Email : begitriyazuputri@gmail.com

ABSTRAK

Low back pain (LBP) is a common complaint experienced by pregnant women in the third trimester. According to the 2021 Indonesian Health Profile, approximately 60–80% of third-trimester pregnant women experience this condition. Globally, LBP affects around 619 million pregnant women, and this number is projected to rise to 843 million cases by 2025. LBP can reduce quality of life, limit physical activity, and negatively affect psychological well-being. Non-pharmacological treatments such as pelvic rocking exercise and warm compresses are considered effective, safe, and easy to apply. This study aimed to compare the effectiveness of pelvic rocking exercise and warm compresses in reducing the intensity of low back pain in third-trimester pregnant women. The research employed a quasi-experimental design with a pre-test and post-test with control group approach. A total of 60 pregnant women with a gestational age of 28 to 36 weeks were divided into two groups: the intervention group received pelvic rocking exercise, while the control group was given warm compress therapy. The interventions were carried out for seven consecutive days, and pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Mann-Whitney test. The results showed a significant reduction in pain in the pelvic rocking exercise group, with a p-value of 0.001. Therefore, pelvic rocking exercise was proven to be more effective than warm compresses in reducing low back pain in third-trimester pregnant women. This intervention can be considered a non-pharmacological alternative for managing low back pain during pregnancy.

Keywords: Pelvic rocking exercise, warm compress, low back pain, pregnant women, third trimester

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI iv
PERNYATAAN ORISINALITAS vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR x
ABSTRAK xii
DAFTAR ISI xv
DAFTAR TABEL xvii
DAFTAR GAMBAR xviii
DAFTAR BAGAN xix
DAFTAR LAMPIRAN xx
DAFTAR SINGKATAN xxi
BAB I PENDAHULUAN 1
A.Latar Belakang 1
B.Rumusan Masalah 6
C.Tujuan Penelitian 7
D.Manfaat Penelitian 7
BAB II TINJAUAN TEORITIS 9
A. Konsep Dasar Kehamilan 9
1. Definisi kehamilan 9
2. Adaptasi fisik dan psikologis ibu selama hamil 9
3. Tekanan pada Pembuluh Darah dan Saraf 10
4. Perubahan Postur Tubuh 10
5. Perubahan Persepsi Nyeri 11
6. Kelelahan Emosional 11
B. Konsep Nyeri Punggung Bawah 11
1. Pengertian nyeri pungung bawah 11
2. Etiologi 11
3. Klasifikasi 12
4. Manifestasi Klinis 13
5. Penatalaksanaan Nyeri punggung 14
6. Pengukuran Intensitas Nyeri 15
C. Pelvic Rocking Exercise 16
D. Kompres Hangat 18
E. Kerangka Teori 24
BAB III KERANGKA KONSEP, VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL 25
A. Kerangka Konsep 25
B. Hipotesis Penelitian 26
C. Definisi Operasional 26
BAB IV METODE PENELITIAN 28
A. Desain Penelitian 28

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Variabel Penelitian 29
C. Lokasi dan Waktu Penelitian 29
D. Populasi Dan Sampel 29
E. Pengumpulan Data 32
F. Pengelolan Data 32
G. Analisis Data 33
H. Prosedur penelitian 34
I. Alur penelitian 35
BAB V HASIL PENELITIAN 40
A. Jalannya Penelitian 40
B. Hasil Penelitian 42
BAB VI PEMBAHASAN 48
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil 48
B. Keterbatasan Penelitian 53
BAB VII 54
A. Kesimpulan 54
B. Saran 54
DAFTAR PUSTAKA 56

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Pengukuran skala nyeri 17
Tabel 3.2 Definisi operasional 26
Tabel 5. 1 Gambaran Karakteristik Responden Dan Kesetaraan Responden 43
Tabel 5. 2 Gambaran Skor Nyeri Punggung Bawah Ubu Hamil Sebelum Diberikan Intervensi 44
Tabel 5. 3 Gambaran Skor Nyeri Punggung Bawah Ubu Hamil Setelah Diberikan Intervensi 45
Tabel 5. 4 Perbedaan Rata-Rata Skor Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi 46
Tabel 5. 5 Efektivitas Terapi Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Intervensi 47

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Gerakan pinggang kiri dan kanan 19
Gambar 2.2 Gerakan pinggul ke depan dan belakang..... 20

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan **2.1 Kerangka teori** **24**
Bagan 3.1 Kerangka konsep penelitian **25**
Bagan 4.1 Rancangan penelitian **28**
Bagan 4.2 Alur penelitian **36**

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent Dan Penjelasan Penelitian 61
Lampiran 2 Surat Permohonan Responden..... 63
Lampiran 3 Surat Persetujuan Responden 64
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Pengukuran Skala Nyeri Nrs 65
Lampiran 5 Standar Prosedur Operasional (Sop) *pelvic rocking exercise* (Pre) 67
Lampiran 6. Standar Prosedur Operasional Prosedur (Sop) Kompres Hangat 71
Lampiran 7. Master Tabel 73
Lampiran 8. Output SPSS 77
Lampiran 9.Dokumentasi..... 87
Lampiran 10. Dokumentasi kelompok Kontrol 90
Lampiran 11. Surat keterangan Layak Etik..... 92
Lampiran 12.Izin Pra Penelitian..... 93
Lampiran 13.Surat Rekomendari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu..... 94
Lampiran 14. Surat penelitian..... 95
Lampiran 15.Surat Rekomendasi Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik..... 96

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR SINGKATAN

NPB : Nyeri punggung bawah

PRE : *pelvic rocking excersice*

WHO : *World Health Organization,*

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu