

**PENGARUH KOMBINASI *PELVIC TILT EXERCISE*
DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI TPMB RESTU BUNDA**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Kebidanan



Diajukan oleh:

Anjani Nur Annisa

NIM: 2021060001

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2025

**PENGARUH KOMBINASI *PELVIC TILT EXERCISE*
DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI TPMB RESTU BUNDA**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Kebidanan



Diajukan oleh:

Anjani Nur Annisa

NIM: 2021060001

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

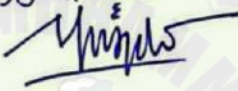
PENGARUH KOMBINASI *PELVIC TILT EXERCISE* DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB RESTU BUNDA

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan

Oleh:

Pembimbing : Bdn. Adinda Putri Sari Dewi, S.ST., M. Keb.

Tanggal : 23 Juni 2025

Tanda Tangan : 

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana



(Dyah Puji Astuti, S.SiT., M.P.H.)

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH KOMBINASI *PELVIC TILT EXERCISE* DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB RESTU BUNDA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Anjani Nur Annisa

NIM: 2021060001

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 24 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji

1. Bdn. Sumarni, M. Keb.

(.....)

2. Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H.

(.....)

3. Bdn. Adinda Putri Sari Dewi, S.ST., M. Keb.

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana



(Dyah Puji Astuti, S.St., M.P.H)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 21 Juli 2025



Anjani Nur Annisa

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anjani Nur Annisa
NIM : 2021060001
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

**PENGARUH KOMBINASI PELVIC TILT EXERCISE DAN RELAKSASI
BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RESTU BUNDA**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong

Pada tanggal: 21 Juli 2021..

Yang menyatakan



Anjani Nur Annisa

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi *Pelvic Tilt Exercise* Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Restu Bunda” untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam meraih derajat sarjana melalui Program Studi Kebidanan di Universitas Muhammadiyah Gombong. Dalam proses penulisan ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dan masukan dari berbagai banyak pihak, sehingga pada kesempatan kali ini penulis ingin memberikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Herniyatun, M. Kep, Sp, Mat. selaku Rektor dari Universitas Muhammadiyah Gombong
2. Ibu Dyah Puji Astuti, S.SiT.,M.P.H. selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan banyak arahan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
3. Ibu Bdn. Adinda Putri Sari Dewi, S.ST., M. Keb. selaku pembimbing yang telah memberikan banyak arahan, masukan, dukungan, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat selesai sesuai dengan tenggat waktu.
4. Ibu Bdn. Sumarni, M. Keb. selaku ketua penguji yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H. selaku penguji I yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Bd. Brida Kity Dinarum V. W, S.ST. selaku bidan penanggung jawab di TPMB Restu Bunda yang telah memberikan banyak bantuan serta arahan dalam penelitian.

7. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan do'a, cinta, dukungan moril dan materil sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik dan sesuai dengan tenggat waktu.
8. Sahabat dan teman-teman yang telah banyak memberikan bantuan dan dukungan.

Penulis menyadari secara penuh bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga dalam kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun agar dapat menyempurnakan penulisan skripsi ini.

Gombong, 16 Mei 2025

Anjani Nur Annisa



Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Mei 2025

Anjani Nur Annisa¹⁾, Adinda Putri Sari Dewi²⁾
anjaninurannisa@gmail.com

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI PELVIC TILT EXERCISE DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB RESTU BUNDA

Latar Belakang: Prevalensi kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Indonesia berada pada rentang 60-80%. Apabila tidak segera diatasi, tentunya mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil dan juga aktivitas sehari-hari mereka. Relaksasi Benson menggunakan kalimat-kalimat positif yang mencerminkan hubungan pasien dengan Tuhannya dan diungkapkan atau dirapalkan secara berulang-ulang sehingga akan memberikan efek yang menenangkan bagi diri pasien. Sedangkan *pelvic tilt exercise* merupakan latihan gerak yang dapat membantu penurunan nyeri punggung dan mencegah nyeri punggung terjadi kembali.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh dari pelvic tilt exercise dan relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental* menggunakan metode *one group pre-test post-test* desain. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner NRS. Dengan sasaran 33 responden ibu hamil trimester III di TPMB Restu Bunda yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dan memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Analisis data menggunakan uji bivariat *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil Penelitian: Hasil analisis *Uji Wilcoxon* menghasilkan nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan: Ada pengaruh dari kombinasi *pelvic tilt exercise* dan relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di TPMB Restu Bunda.

Rekomendasi: untuk peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan kelompok kontrol untuk membandingkan efek dari intervensi yang diberikan.

Kata Kunci;

Ibu hamil trimester III, Nyeri punggung bawah, Pelvic tilt exercise, Relaksasi Benson.

¹ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

² Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Undergraduate of Midwifery Study Program
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
Thesis, June 2025

Anjani Nur Annisa¹⁾, Adinda Putri Sari Dewi²⁾
anjaninurannisa@gmail.com

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE COMBINATON OF PELVIC TILT EXERCISE AND BENSON RELAXATION ON REDUCING THE INTENSITY OF LOW BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT TPMB RESTU BUNDA

Background: The prevalence of low back pain in third trimester pregnant women in Indonesia is in the range of 60-80%. If it is not treated immediately, it certainly affects the quality of life of pregnant women and also their daily activities. Benson relaxation uses positive sentences that reflect the patient's relationship with God and said repeatedly so that it will have a calming effect on the patient. Pelvic tilt exercise is a movement exercise that can help reduce back pain and prevent back pain from reoccurring.

Objective: Knowing the effect of pelvic tilt exercise and Benson relaxation on reducing the intensity of low back pain in third trimester pregnant women.

Methods: This study is a quasi-experimental study using a one-group pre-test post-test design. The research instrument used was a NRS questionnaire. The study aimed to survey 33 pregnant women in their third trimester at the Restu Bunda TPMB, who were selected using purposive sampling and who met the inclusion and exclusion criteria. Data analysis was performed using a bivariate Wilcoxon signed-rank test.

Results: The Wilcoxon test resulted in a p-value of 0,001 < 0,05 which means H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion: There is an effect of the combining of pelvic tilt exercise and Benson relaxation on reducing the intensity of low back pain in third trimester pregnant women at TPMB Restu Bunda.

Recommendation: for further researchers we recommend using a control group to compare the effects of a given intervention.

Keywords;

Benson relaxation, Low back pain, Pelvic tilt exercise, Third trimester pregnant women.

¹ Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

² Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teori.....	10
B. Kerangka Teori.....	33
C. Kerangka Konsep Penelitian	34

D. Hipotesa Penelitian.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian	37
D. Variabel Penelitian	37
E. Definisi Operasional.....	38
F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	40
H. Etika penelitian.....	40
I. Teknik Pengumpulan Data	42
J. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan.....	52
C. Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Desain Penelitian One Group Pretest Post Test.....	35
Tabel 3. Definisi Operasional	38
Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan usia.....	47
Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan status gravida.....	48
Tabel 6. Karakteristik responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum hamil	48
Tabel 7. Karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik	49
Tabel 8. Frekuensi nyeri punggung bawah sebelum diberikan intervensi pelvic tilt exercise dan relaksasi Benson.....	50
Tabel 9. Frekuensi nyeri punggung bawah responden sesudah diberikan intervensi pelvic tilt exercise dan relaksasi Benson.....	50
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	51
Tabel 11. Hasil Uji Bivariat Wilcoxon Intensitas Nyeri Punggung Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Perbesaran Uterus.....	12
Gambar 2. Perubahan Postur Tubuh Ibu Hamil	13
Gambar 3. Perubahan Postur Ibu Hamil Yang Mengalami Hiperlordosis.....	16
Gambar 4. Numerical Rating Scale.....	22
Gambar 5. Sikap Awal Pelvic Tilt Sitting Exercise	28
Gambar 6. Langkah Pertama Pelvic Tilt Sitting Exercise.....	28
Gambar 7. Langkah Kedua Pelvic Tilt Sitting Exercise	28
Gambar 8. Langkah Ketiga Pelvic Tilt Sitting Exercise	29
Gambar 9. Sikap Awal Pelvic Tilt Hump and Hollow.....	29
Gambar 10. Gerakan 1 Pelvic Tilt Exercise Hump and Hollow	29
Gambar 11. Gerakan 2 Pelvic Tilt Exercise Hump and Hollow	29
Gambar 12. Kerangka Teori.....	33
Gambar 13. Kerangka Konsep	34
Gambar 14. Sikap Awal Pelvic Tilt Sitting Exercise	97
Gambar 15. Langkah Pertama Pelvic Tilt Sitting Exercise.....	98
Gambar 16. Langkah Kedua Pelvic Tilt Sitting Exercise	98
Gambar 17. Langkah Ketiga Pelvic Tilt Sitting Exercise	98
Gambar 18. Sikap Awal Pelvic Tilt Hump and Hollow	99
Gambar 19. Gerakan 1 Pelvic Tilt Exercise Hump and Hollow	99
Gambar 20. Gerakan 2 Pelvic Tilt Exercise Hump and Hollow	99

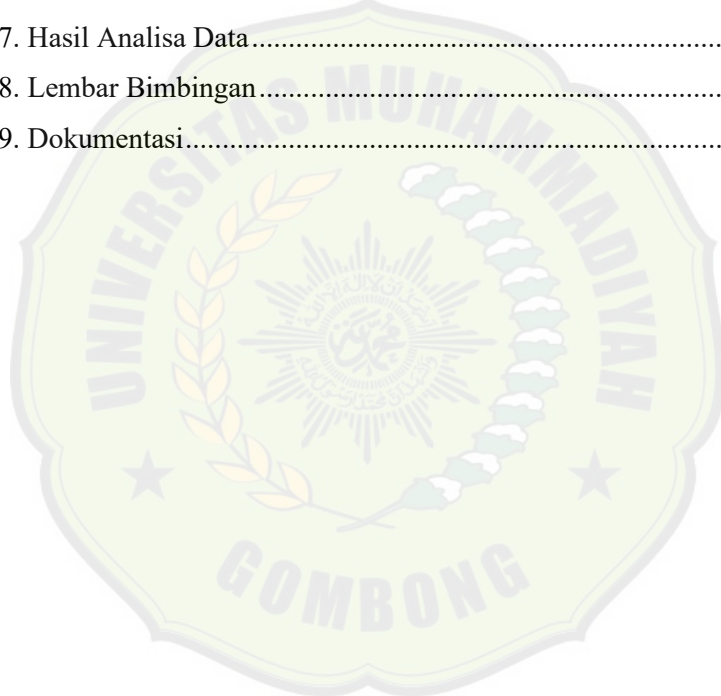
DAFTAR SINGKATAN



HPHT	: Hari Pertama Haid Terakhir
HPL	: Hari Perkiraan Lahir
DJJ	: Denyut Jantung Janin
USG	: Ultra Sonografi
TFU	: Tinggi Fundus Uterus
ASI	: Air Susu Ibu
HCG	: Human Chorionic Gonadotropin
LBP	: Low Back Pain
OAINS	: Obat Anti Inflamasi Non Steroid
IMT	: Indeks Massa Tubuh
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
FPS-R	: <i>Faces pain scale revised</i>
VAS	: <i>Visual Analogue Scale</i>
NPB	: Nyeri Punggung Bawah
SOP	: Standar Operasional Prosedur

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penyusunan Proposal dan Hasil Penelitian...	84
Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan	85
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	87
Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Uji Etik	89
Lampiran 5. Hasil Uji Plagiarisme Turnitin.....	90
Lampiran 6. Instrumen Penelitian.....	91
Lampiran 7. Hasil Analisa Data.....	102
Lampiran 8. Lembar Bimbingan.....	108
Lampiran 9. Dokumentasi.....	115



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat kehamilan berlangsung, terdapat perubahan yang terjadi dikarenakan oleh adaptasi organ-organ dalam tubuh baik secara anatomis, biokimia, dan juga fisiologi (Khairunnisa et al., 2022). Ibu hamil akan dihadapkan oleh beberapa ketidaknyamanan khususnya pada trimester III seperti nyeri punggung bawah (70%), kram pada betis (10%), sering buang air kecil (50%), sulit buang air besar atau konstipasi (40%), oedema pada kaki (20%) dan kesulitan dalam bernafas (60%) (Beti Nurhayati et al., 2019). Nyeri punggung disebabkan oleh beberapa faktor predisposisi seperti berat badan yang bertambah, perubahan postur akibat dari uterus yang semakin bertumbuh dan membesar, riwayat nyeri punggung pada kehamilan terdahulu, serta hormon relaksin yang mempengaruhi ligamen (Prananingrum, 2022).

Prevalensi kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Amerika Serikat, Eropa, dan beberapa bagian dari Afrika berada diantara 30% sampai dengan 78%. Angka kejadian ibu hamil dengan nyeri punggung bawah di Malawi, Afrika adalah 61,63% (Manyozo et al., 2019). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Cheema (2024) di Pakistan, menyatakan bahwa prevalensi wanita hamil yang mengalami nyeri punggung bawah adalah 76,8%. Sedangkan prevalensi pada umur kehamilan 20 minggu sebesar 76% dan pada umur kehamilan 32 minggu sebesar 90% (Khairunnisa et al., 2022). Penelitian yang dilakukan Acharya (2019) di Nepal, India menyatakan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah sebanyak 34%. Di Indonesia sendiri, prevalensi ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung bawah berdasarkan dari data yang tercantum pada profil Kesehatan Indonesia tahun 2021 yaitu berada pada rentang 60% sampai dengan 80% (Kemenkes RI dalam Nafi' et al., 2024). Sedangkan prevalensi ibu hamil yang mengalami

nyeri punggung bawah di Jawa Tengah, sebesar 73,3% (Martila Cantika et al., 2022).

Timbulnya nyeri punggung selama kehamilan, diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara kerja otot yang terdapat pada daerah lumbalis. Otot tersebut adalah otot postural yang membantu tubuh tetap berdiri tegak melawan gravitasi dan juga otot fasis. Sehingga ketidakseimbangan tersebut dapat menyebabkan otot lumbalis akan cenderung memendek disertai dengan hiperlordosis dari lumbal sedangkan otot abdomen akan cenderung mengalami diastasis. Janin yang akan semakin membesar seiring dengan bertambahnya umur kehamilan dapat mengakibatkan berpindahnya berat menjadi di depan. Hal tersebut diperberat dengan adanya hiperlordosis pada lumbal. Beban yang terus bertambah kearah depan akan menyebabkan ibu menjadi berusaha untuk membagi berat dengan cara menarik bahu ke arah belakang. Sikap yang demikian akan menyebabkan bertambahnya lordosis pada lumbal akibat dari tekanan pada otot yang dapat menimbulkan rasa nyeri di daerah punggung terutama pada bagian bawah (Sullivan dalam Prananingrum, 2022). Selanjutnya, peningkatan kadar hormon relaksin selama kehamilan akan mempengaruhi kelenturan otot ligamen (Septiani, 2020). Selain hormon relaksin, hormon estrogen dan progesterone akan menyebabkan sendi menjadi kendur, sehingga menyebabkan rasa nyeri pada punggung bagian bawah (Prananingrum, 2022).

Selain karena faktor predisposisi, terjadinya nyeri punggung saat kehamilan dapat pula disebabkan oleh kebiasaan postur tubuh yang tidak benar. Seperti sikap membungkuk yang berlebihan, mengangkat beban berat, berjalan tanpa henti atau tanpa istirahat. Terutama apabila kegiatan tersebut dilakukan saat ibu hamil sedang dalam keadaan kelelahan atau setelah duduk bersandar terlalu lama. Hal tersebut akan mempengaruhi stabilitas dari otot panggul dan juga keseimbangan rahim, sehingga tulang belakang akan berada dalam posisi memendek dan akan terjadi keluhan nyeri punggung bawah (Khairunnisa et al., 2022). Dapat dimengerti bahwa nyeri merupakan sebuah pengalaman sensorial dan juga emosional yang dirasa tidak menyenangkan akibat dari kerusakan

jaringan yang aktual maupun potensial. Pernyataan dari keluhan sensoris ini berupa pernyataan seperti merasa pegal dan linu (Prananingrum, 2022).

Keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil akan memburuk jika tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat. Hal tersebut akan menyebabkan ibu hamil mengalami gangguan mobilitas seperti, kesulitan untuk berada dalam posisi berdiri maupun duduk, bahkan apabila nyeri punggung telah menyebar pada area lumbal dan pelvis akan menyebabkan ibu hamil mengalami kesulitan berpindah dari posisi tidur. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi tentunya akan mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil dan juga aktivitas sehari-hari mereka (Armayanti et al., 2023). Selain itu, apabila nyeri punggung bawah tidak segera mendapatkan penanganan, akan mengakibatkan ibu hamil mengalami nyeri punggung kronis yang berkepanjangan. Jika nyeri punggung sudah memasuki tahap kronis, penanganan harus dilakukan dengan kolaborasi dari ahli fisioterapi dan dokter spesialis kandungan (Suyani & Umami, 2019).

Upaya pemerintah dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait dengan kehamilan sehat adalah dengan menyelenggarakan kelas ibu hamil yang dianjurkan untuk diikuti minimal 4 kali selama masa kehamilan berlangsung dan dengan partisipasi suami sebanyak 1 kali pertemuan (Novitasari, 2020). Upaya ini merupakan upaya promotif dan preventif (pencegahan) untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian maternal. Dengan diselenggarakannya kelas ibu hamil diharapkan menjadi dapat sarana ibu untuk bersama-sama menggali pengetahuan tentang kehamilan sehat, perawatan selama kehamilan, persalinan yang aman serta nyaman, perawatan selama masa nifas, perawatan bayi baru lahir, dan sebagainya. Kegiatan tambahan yang diberikan selama kelas hamil adalah senam hamil. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena dapat menambah kebugaran tubuh, sehingga ibu dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Namun, pada implementasinya penyelenggaraan kelas ibu hamil tidak sesuai dengan kebijakan yang telah ditetapkan oleh pemerintah (Pariastini et al., 2022).

Belakangan ini terapi nonfarmakologis menjadi lebih populer karena dapat menjadi pilihan lain dari penanganan nyeri punggung. Terapi ini memang tidak lebih efektif dari terapi farmakologis. Namun, jika ditinjau lebih lanjut, terapi farmakologis memiliki banyak efek samping yang dapat mempengaruhi kehamilan baik pada janin, ibu, ataupun kemajuan persalinan (Amalia et al., 2020). Sejauh ini, penggunaan terapi farmakologis sebagai penanganan nyeri punggung pada ibu hamil seperti paracetamol dan obat analgesik kurang baik digunakan karena didalamnya terdapat kandungan OAINS (obat anti inflamasi nonsteroid) (Nafi' et al., 2024). Apabila obat tersebut dikonsumsi terus-menerus akan mengakibatkan ibu menjadi ketergantungan. Obat ini juga menghasilkan efek samping yang buruk bagi ibu dan janin (Dewi & Kusumadewi, 2024).

Terapi nonfarmakologis menjadi alternatif lain dalam penanganan nyeri punggung bawah karena mudah dilakukan di rumah dan sangat minim efek samping jika dibandingkan dengan terapi farmakologis. Beberapa terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan sebagai manajemen nyeri punggung bawah bagi ibu hamil seperti stimulasi nervus atau saraf, akupunktur, pijat, relaksasi, *belt stabilization*, dan *exercise* (Rani et al., 2020). Relaksasi merupakan prosedur yang dapat membantu individu untuk mengatasi ketegangan saat berada dalam keadaan stress dan nyeri. Relaksasi juga dapat membantu merelaksasikan ketegangan pada otot dan dapat memperbaiki gangguan tidur (Benson dalam Warsono et al., 2019). Relaksasi adalah strategi psikologis yang dapat memberikan dampak kesembuhan baik secara fisik maupun mental, serta dapat mengurangi nyeri sampai dengan ambang batas dari nyeri (Jurf dan Nirschl dalam Warsono et al., 2019). Relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil adalah relaksasi Benson (Rani et al., 2020). Relaksasi Benson merupakan kolaborasi antara teknik relaksasi *deep breathing*, pikiran, dan juga keyakinan atau spiritual pasien. Relaksasi ini menggunakan kalimat-kalimat positif yang mencerminkan hubungan pasien dengan Tuhannya dan diungkapkan atau dirapalkan secara berulang-ulang sehingga akan memberikan efek yang menenangkan bagi diri pasien (Benson & Proctor dalam Warsono et al., 2019).

Ibu hamil mengalami peningkatan massa perut dan cenderung sulit untuk berada dalam postur tubuh yang normal. Oleh karena itu, untuk mengimbangi massa perut yang semakin bertambah tersebut, diperlukan adanya latihan memiringkan panggul atau biasa dikenal dengan *pelvic tilt exercise*. *Pelvic tilt exercise* merupakan salah satu latihan gerak yang dapat meningkatkan dan memperkuat kelenturan otot (Deepthi dalam Rusniawati et al., 2022). Latihan ini merupakan bagian dari lumbar *flexion exercise* yang terdiri dari beberapa gerakan peregangan yang aman dan direkomendasikan untuk dilakukan oleh ibu hamil. Penelitian terkait dengan *flexion exercise* menyatakan bahwa *flexion exercise* mampu mengurangi tekanan pada bagian belakang dari lumbal. Latihan ini dapat mengembalikan postur dan kekuatan punggung, memperbaiki lordosis lumbal, membantu penurunan nyeri punggung, dan mencegah nyeri punggung terjadi kembali (Rusniawati et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di TPMB Restu Bunda dari jumlah kunjungan ANC sebanyak 15 orang pasien pada tanggal 5-10 Desember 2024 dengan metode wawancara didapatkan data bahwa sebanyak 8 orang ibu hamil trimester III mengeluhkan nyeri punggung bawah. Keseluruhan dari pasien yang ditemui peneliti mengaku bahwa nyeri punggung yang dialaminya belum mendapatkan penanganan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dalam rangka mengkaji efektivitas dari *pelvic tilt exercise* dan relaksasi Benson sebagai terapi alternatif lain yang lebih aman dibandingkan dengan terapi farmakologis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu: “Bagaimana Pengaruh dari *Pelvic Tilt Exercise* dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh dari *pelvic tilt exercise* dan relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik ibu hamil trimester III berdasarkan usia, status gravida, indeks massa tubuh, dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu.
- b. Mengetahui karakteristik yang berhubungan terhadap nyeri punggung bawah sebelum dilakukan intervensi.
- c. Mengetahui intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *pelvic tilt exercise* dan relaksasi Benson.
- d. Mengetahui intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan *pelvic tilt exercise* dan relaksasi Benson.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan dan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Khususnya terkait dengan *pelvic tilt exercise* dan relaksasi Benson sebagai alternatif terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Bagi Praktisi

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi pertimbangan alternatif intervensi untuk mengatasi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Dengan Penelitian Ini
1.	Satria Eureka Nurseskasatmata, Kun Ika Nur Rahayu Tahun 2020	Perbedaan Efektifitas Relaksasi Benson Dan Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Pasien Dewasa Dengan Riwayat Low Back Pain	Metode yang digunakan oleh penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan rancangan penelitian yaitu studi cross-sectional menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Jumlah responden sebanyak 20 orang di Puskesmas Pembantu Tamanan, Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kediri di Posyandu Mekar Sari 5 dengan riwayat penyakit low back pain sebagai besar sampel, didapatkan secara purposive sampling.	Ditemukan adanya perbedaan intensitas nyeri punggung antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi Benson dengan nilai dari uji <i>Mann-Whitney</i> mendapatkan nilai $p \text{ value } 0,001 < \alpha (0,05)$.	Persamaan dari penelitian ini adalah pendekatan yang digunakan menggunakan pretest dan posttest dengan tanpa adanya kelompok pembanding Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada metode dan rancangan penelitian, jumlah responden, lokasi penelitian, dan uji hipotesis yang digunakan oleh peneliti.

No.	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Dengan Penelitian Ini
2.	Qonita Ulama Rahma, Sahrudi Tahun 2024	Efektivitas <i>Pelvic Tilt Exercise</i> Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Asti Medical Center Kota Karawang	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode eksperimental dengan desain penelitian one group pretest posttest design dan sampel penelitian yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan besar sampel 38 responden di klinik Asti Medical Center Kota Karawang. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode purposive sampling	Bedasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 38 responden menghasilkan nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Yang berarti adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi <i>pelvic tilt exercise</i> .	Persamaan dari penelitian ini terletak pada jenis penelitian yaitu penelitian kuantitatif, metode penelitian yaitu metode eksperimental dengan rancangan satu kelompok tanpa kelompok pembanding, dan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada sampel, jumlah sampel, lokasi penelitian, dan pemberian intervensi tambahan yaitu relaksasi Benson.

No.	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Dengan Penelitian Ini
3.	Rinda Harwidiana Rani, Harmayetty Harmayetty, dan Tiyas Kusumaningrum	The Combination of Benson Relaxation and Pelvic Tilting on the Scale of Low Back Pain in Pregnant Women	Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah quasi-eksperimen. Pretest post test desain dengan satu kelompok perlakuan dan satu kelompok control. Teknik pengambilan sampel adalah <i>purposive sampling</i> . Kriteria sampel adalah ibu hamil trimester II dengan usia gestasional 22-27 minggu sebanyak 56 orang. Lokasi penelitian berada di Puskesmas Mojo dan Puskesmas Gading.	Terdapat perbedaan efek yang signifikan dari kelompok kontrol dan kelompok yang diberikan perlakuan. Kombinasi dari pelvic tilt dan relaksasi Benson dapat menurunkan skala nyeri. Dibuktikan dengan hasil Mann Whitney test with $p = 0.00$ with $\alpha \leq 0.05$.	Persamaan dengan penelitian ini adalah metode yang digunakan yaitu quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest posttest desain. Teknik pengambilan sampel yaitu <i>purposive sampling</i> Perbedaan dengan penelitian ini adalah sampel, karakteristik sampel, jumlah sampel, lokasi penelitian, dan rancangan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Maloh, H. I. A., Soh, K. L., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., Soh, K. G., Abu Maloh, D. I., & AbuRuz, M. E. (2024). Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Stress and Pain Among Patients Undergoing Maintenance Hemodialysis: A Systematic Review. *SAGE Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608241251663>
- Acharya, R. S., Tveter, A. T., Grotle, M., Eberhard-Gran, M., & Stuge, B. (2019). Prevalence and severity of low back- and pelvic girdle pain in pregnant Nepalese women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2398-0>
- Aisah, N., Fachrin, S. A., & Suyuti, S. (2024). Hubungan Umur Dan Beban Kerja Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Produksi Sarabba. *Window of Public Health Journal*, 5(2), 243–251. <https://doi.org/10.33096/woph.v5i2.1281>
- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31>
- Amelya, E., Abdillah, O. Z., Setiawan, D., Kurniawan, B., Kahfi Maulana, F., Okky, N. :, & Abdillah, Z. (2024). Efektivitas Pelvic Tilt Dan Sit Stretching Dalam Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pasien Hernia Nukleus Pulposus. *Jurnal Kesehatann Ilmiah*, 1, 11–14.
- Andaru, C., Santoso, W. M., Husna, M., Munir, B., & Kurniawan, S. N. (2021). Low back pain. *Journal Of Pain Headache and Vertigo*, 1, 13–17. <https://doi.org/10.21776/ub.jphv.2021.002.01.4>
- Anggraini, N. (2020). *Pengaruh Pemberian Core Stability Exercise (Pelvic Tilting) dan Pernafasan Perut Terhadap Kenyamanan Sholat Rukuk di Daerah Kelurahan Oro-Oro Ombo Madiun*. <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/82751>
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar* (R. L. Mahmudah (ed.)). STIKes Majapahit Mojokerto.
- Anggriani, & Maryaningsih. (2024). Efektivitas Terapi Compress Ball Dan Pelvic Tilt Exercise Dalam Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Posyandu Ibu Hamil Di Desa Suka Raya. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 8(1), 18–22. <https://doi.org/10.36002/jkt.v8i1.2991>
- Ariningtyas, N., Husna, F., & Kurly, A. (2023). Asuhan Kebidanan Dengan Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta* , IV(I).

- Armayanti, Y. L., Wardana, E. L., Putu, P. P., & Pranata, G. K. A. W. (2023). The Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on The Third Semester Pregnant Women. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 116–122. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Astuti, W., Taufiq, M., & Muhammad, T. (2022). Implementasi Wilcoxon Signed Rank Test Untuk Mengukur Efektifitas Pemberian Video Tutorial Dan Ppt Untuk Mengukur Nilai Teori. *Produktif: Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknologi Informasi*, 5(1), 405–410. <https://doi.org/10.35568/produktif.v5i1.1004>
- Astuti, Y., Anggarawati, T., Nurcahyani, A. Z., & Jayanti, S. N. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Kagok. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 2(2), 109–120. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.1892>
- Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, & Marni Br. Karo. (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal*, 1(3), 167–171. <https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.82>
- Bryndal, A., Glowinski, S., & Majchrzycki, M. (2022). Influence of Pregnancy on the Occurrence of Lumbar Spine Pain in Polish Women: A Retrospective Study. *Journal of Personalized Medicine*, 12(3). <https://doi.org/10.3390/jpm12030357>
- Bryndal, A., Majchrzycki, M., Grochulska, A., Glowinski, S., & Seremak-mrozikiewicz, A. (2020). Risk factors associated with low back pain among a group of 1510 pregnant women. *Journal of Personalized Medicine*, 10(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/jpm10020051>
- Chandrasekharan, B., Cyril Vincent, S., & Arulappan, J. (2020). Effectiveness of back-stretch exercise on back pain among pregnant women. *International Egyptian Journal of Nursing Sciences and Research*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.21608/ejnsr.2020.30590.1000>
- Cheema, Z. R., Akhtar, M. W., Alam, M. M., Saeed, S., Burhan, M., & Rizwan, M. (2024). Prevalence of Low Back Pain in Pregnant Females. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 4(2), 291–295. <https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i2.775>
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Sheffield, J. S. (2014). Williams Obstetrics. In F. G. Cunningham, K. J. Leveno, S. L. Bloom, C. Y. Spong, J. S. Dashe, B. L. Hoffman, B. M. Casey, & J. S. Sheffield (Eds.), *Sustainability (Switzerland)* (24th ed., Vol. 11, Issue 1). McGraw-Hill Education. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng->

8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsci
rbeco.2008.06.005%0A

- Daneau, C., Houle, M., Pasquier, M., Ruchat, S. M., & Descarreaux, M. (2021). Association Between Pregnancy-Related Hormones and Lumbopelvic Pain Characteristics in Pregnant Women: A Scoping Review. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 44(7), 573–583. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2021.10.001>
- Dewi, F. M., & Kusumadewi, R. R. (2024). Pengaruh Body Mekanik Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *JHN: Journal of Health and Nursing*, 3(1), 28–39. <https://doi.org/10.58738/jhn.v3i1.587>
- Dharmawan, T. M., Widodo, A., & Ismadi. (2023). Pengaruh Intervensi Lumbar Flexion Exercise & Lumbar Stabilization Exercise Terhadap Kasus Spondylolisthesis Posterior Vertebra Lumbal Grade I: a Case Study. *Cetak) Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(2), 73–81.
- Efendi, N. R. Y., Yanti, J. S., & Hakameri, C. S. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil dengan Ketidaknyamanan Trimester III di PMB Ernita Kota Pekanbaru. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(2), 275–279.
- Elkhapi, N., Minata, F., Yulizar, Y., & Anggraini, A. (2023). Hubungan Usia Kehamilan, Paritas, Aktivitas dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 6411–6425. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4868>
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>
- Febriyanti, Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *MENARA Ilmu*, 15(1), 51–57. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>
- Handayani, E. (2019). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Preeklampsia di RSUD Wates Kabupaten Kulon Progo DIY Tahun 2019. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 1(2), 1–35. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2187/3/BAB II.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2187/3/BAB%20II.pdf)
- Hasmar, W., Faridah, F., & Hadi, P. (2023). Perbedaan Pengaruh Core Stability Exercise Dan William Flexion Exercise Terhadap Low Back Pain Myogenik. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 17(1), 64–71. <https://doi.org/10.36082/qjk.v17i1.908>
- Hemdan, E. N., Aboud, S. A. E., Elsay, H. A., & Aliem, R. S. A. (2023). Effect of Sitting Pelvic Tilt Exercise on Low Back Pain among Primigravidae Women. *Journal of Nursing Science - Benha University*, 4(1), 1151–1165.
- Henky, J., Efriza, & Aprillia. (2022). The Relationship of Body Mass Index In Third Trimester of Pregnancy With Low Back Pain Incidence. *Scientific Journal*,

1(3), 208–219. <https://doi.org/10.56260/sciena.v1i3.47>

- Karim, K., Suharto, S., & Durahim, D. (2020). Penerapan Latihan William Flexion Dengan Mc. Kenzie Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Bawah Non Spesifik Di Rumah Sakit Umum Labuang Baji Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(2), 285. <https://doi.org/10.32382/medkes.v15i2.1497>
- Kemenkes RI. (2021). Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. In *The Indonesian Journal of Health Science* (Vol. 10, Issue 1). Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB. www.litbang.kemkes.go.id
- Khairunnisa, E., Riana, E., Putri, D. K., & Agfiani, S. R. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 13–17. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.69>
- Kosariyah. (2020). *Pengaruh prenatal yoga terhadap skala nyeri punggung bawah pada trimester III. Sejalan*. 3, 103–111. [https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7342/4/Bab II Tinjauan Pustaka.pdf&ved=2ahUKEwiX4JC_oIr0AhVnlEsFHel6ASUQFnoECDAQAQ&usg=AOvVaw22Y1fTWnWuzZVyY83XjTzm](https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7342/4/Bab%20II%20Tinjauan%20Pustaka.pdf&ved=2ahUKEwiX4JC_oIr0AhVnlEsFHel6ASUQFnoECDAQAQ&usg=AOvVaw22Y1fTWnWuzZVyY83XjTzm)
- 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>
- Mardiana, E., Musa, S. M., & Lestari, M. (2022). Metode Hypnosis Dalam Mengatasi Perubahan Psikologis Selama Masa Kehamilan : Studi Literatur. *Jurnal JFKT Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 7(1), 54–58.
- Mardinasari, A. L., Dewi, N. R., Ayubbana, S., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Punggung, N. (2022). Penerapan Pemberian Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 302–307.
- Martila Cantika, C., Veftisia, V., Ruth Sinaga, E., & Roshifah, R. (2022). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Rasa Nyeri Ibu di Desa Rejosari Kabupaten Semarang. *Prociding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 449–454.
- Maysaroh, I., Israwan, W., Zakaria, A., & Hargiani, F. X. (2021). Penurunan Nyeri dengan Pemberian William Flexion Exercise pada Pasien Low Back Pain Myogenik di RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(November), 168–171. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson

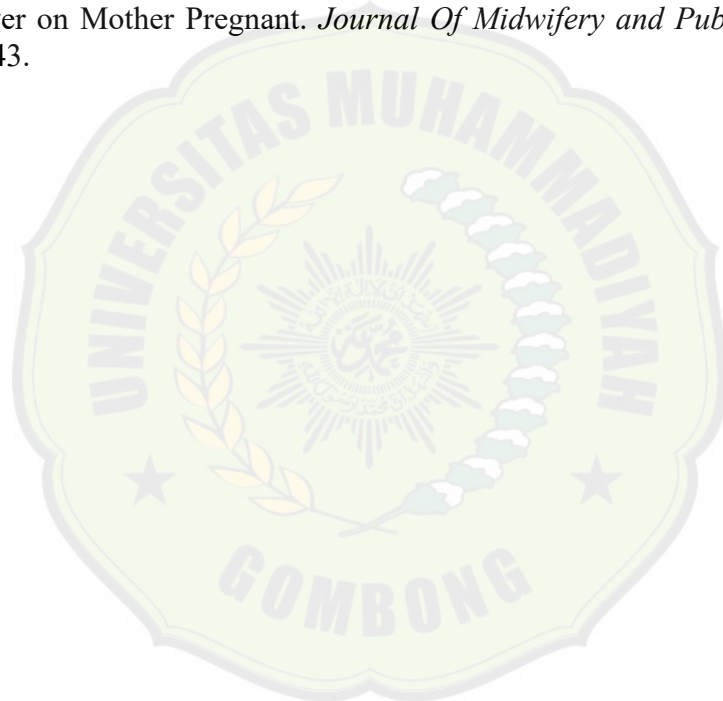
- Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Nafi', Majidah, N., & Kamidah. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Sungai Kerawang Kabupaten Kubu Raya. *Seroja Husada*, 1, 3–7.
- Nifu, F. J. L., Artawan, I. M., Rini, D. I., & Sagita, S. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Pasien Wanita Di RSUD Prof.Dr.W.Z. Johannes Kupang. *Cendana Medical Journal*, 8(2), 176. <http://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/3484/2310>
- Noli, F. J., Sumampouw, O. J., & Ratag, B. T. (2021). Usia, Masa Kerja Dan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Buruh Pabrik Tahu. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(1), 15–21.
- Novitasari, V. (2020). Pelaksanaan Program Kelas Ibu Hamil Risiko Tinggi. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(Special 4), 855–863.
- Nurseskasatmata, S. E., & Rahayu, K. I. N. (2020). Perbedaan Efektifitas Relaksasi Benson Dan Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Pasien Dewasa Dengan Riwayat Low Back Pain. *Nursing Sciences Journal*, 4(2), 100. <https://doi.org/10.30737/nsj.v4i2.1283>
- Pariastini, L., Dewi, P. D. P. K., Lutfiana, I., & Dwijayanti, L. A. (2022). Evaluasi Pelaksanaan Senam Ibu Hamil Di Kelas Ibu Hamil. *NERSMID : Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 5(2), 183–193. <https://doi.org/10.55173/nersmid.v5i2.138>
- Pinzon, R. T. (2016). Pengkajian Nyeri. In *Buku pengkajian nyeri*. Betha Grafika Yogyakarta.
- Pramudaningsih, I. N., Ambarwati, Pujiati, E., Sari, L. M., Yuliana, M., & Safitri, N. A. A. (2023). Paket Sayang Ibu Hamil dengan Tindakan Pivadu (Pemeriksaan, Menu Diit, Vitamin, Aktivitas Fisik, Dukungan Keluarga) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jepang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(3), 240–253. <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Prananingrum, R. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Pada Nyeri Punggung Di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Avicenna Journal of Health Research*, 5(2), 356–363.
- Prasetyo, M. S. T., & Andriani, R. (2023). Hubungan Faktor Risiko dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Karyawan PT X Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1), 8–15. <https://journal.untar.ac.id/index.php/JKKT/article/view/23926>
- Pratiwi, V., Dwihestie, L. K., & Sulistiani, A. (2024). Pengaruh Back Streetch Exercise Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan*, 12(2), 417–426.

- Puspita, R., Rahmi, R., & Tanberika, F. S. (2022). *Kehamilan Menyenangkan Kenali Masalah dan Penanganannya dengan Pendekatan Terapi Komplementer*. Gosen Publishing.
- Puspitasari, W., Multazam, A., & Marufa, S. A. (2024). Hubungan Usia Kehamilan Dengan Nyeri Nosiseptif dan Neuropati Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kelurahan Mojolangu. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(6), 1159–1164.
- Rahma, Q. U., & Sahrudi, S. (2024). Efektivitas Pelvic Tilt Exercise terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Asti Medical Center Kota Karawang Tahun 2023. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), 1179–1189. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.11441>
- Rahmawati, A. (2021). Risk factor of low back pain. *Jmh Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 1602–1607.
- Rani, R. H., Harmayetty, H., & Kusumaningrum, T. (2020). The Combination of Benson Relaxation and Pelvic Tilting on the Scale of Low Back Pain in Pregnant Women. *Pedimaternel Nursing Journal*, 6(2), 100. <https://doi.org/10.20473/pmnj.v6i2.19396>
- Rivaldi, Septiadi, F., & Alwi Nurudin, A. (2023). Global Physical Activity Questionnaire : Aktivitas Fisik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sukabumi Pasca Covid-19. *Jurnal Educatio*, 9(4), 2160–2164. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5975>
- Rosyida, R. W., Ardliyah, S. N., Parwanti, U. P., Aksan, S. R., Sari, R. A., Silva, J. F. D. D. ., Rosadi, S. N., Na'imah, S., Wahyuni, S., Hardiyani, T., Tondok, S. B., Rasyida, Z. M., & Fithriyyah, Y. N. (2020). Panduan Teknik Relaksasi Benson pada Pasien Hemodialisis: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 4(1), 26–35.
- Rusniawati, N., Rukmaini, & Azzaroh, P. (2022). Efektivitas Pelvic Tilt Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Cimanggu Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 118–122. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.212>
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian* (T. Koryati (ed.)). Penerbit KBM Indonesia.
- Santos, P. C., Bernardo, D., Moreira, C., Abreu, S., Lopes, D., Alves, O., & Mota, J. (2023). Low Back Pain and Physical Activity during Pregnancy : A Longitudinal Prospective Study. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 14(1).
- Sari, N., Widnyana, M., Dinata, M. K., & Griadhi, P. A. (2023). Indeks Massa Tubuh Terhadap Kejadian Lbp Non Spesifik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Yang Memiliki Aktivitas Fisik Rendah. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(3), 256.

<https://doi.org/10.24843/mifi.2023.v11.i03.p06>

- Septiani, E. (2020). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri. *Lentera Perawat*, 1(1), 37–42. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol3.iss1.95>
- Shanshan, H., Liying, C., Huihong, Z., Yanting, W., Tiantian, L., Tong, J., & Jiawei, Q. (2024). Prevalence of lumbopelvic pain during pregnancy: A systematic review and meta-analysis of cross-sectional studies. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 103(2), 225–240. <https://doi.org/10.1111/aogs.14714>
- Sidqi, T. R. M., & Putri, R. A. N. H. (2024). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil dan Pelvic Girdle Pain Relationship Between Characteristics of Pregnant Mothers and Pelvic Girdle Pain. *Jurnal Akta Trimedika (JAT)*, 1(4), 434–446.
- Simbolon, M. P. (2019). *Efektifitas William Flexion Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Perawat Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan*. 3(2), 91–102.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Penerbit Alfabeta.
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- Suyani, & Umami, A. N. (2019). Pengaruh Penggunaan Kinesio Tapping Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 11–23. <https://doi.org/10.52236/ih.v7i2.147>
- Trust, M. S. (2024). *Pelvic Control Exercise*. Trust, Multiple Sclerosis. <https://mstrust.org.uk/information-support/exercise-ms/build-your-own-exercise-routine/pelvic-control-exercises>
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). Modul Asuhan Kebidanan Kehamilan. In *Kementrin Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 11, Issue 1). Pusat Pendidikan Sumberdaya Manusia Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumberdaya Manusia Kesehatan.
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>
- Wibowo, W. P., Kurniawan, D., & Kumalasari, G. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi di RSUD Kanjuruhan. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 6774–6779. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i1.2256>

- Wulandari, E. (2024). *Buku Prenatal Physical Exercise (Latihan Fisik yang dilakukan selama Kehamilan)* (N. F. Putri & A. Bawalu (eds.)). Yapindo Jaya Abadi.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>
- Yazir, A. N., Rahmadhani, R., Setiawati, D., & Sari, J. I. (2024). The Relationship Between Gestational Age, Parity, Nutritional Status with the Incidence of LBP in Pregnant Women. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion*, 7(11), 2649–2656.
- Yolandini, Y., Purnamasari, K. D., & Fatimah, S. (2024). Description Painful Back Lower on Mother Pregnant. *Journal Of Midwifery and Public Health*, 6(1), 35–43.



LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penyusunan Proposal dan Hasil Penelitian

No	Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli	Agus
1.	Penentuan Tema											
2.	Penyusunan Proposal											
3.	Uji Turnitin sebelum ujian proposal											
4.	Ujian Proposal											
5.	Uji Etik											
6.	Pengambilan data hasil penelitian											
7.	Penyusunan hasil penelitian											
8.	Uji Turnitin sebelum siding hasil penelitian											
9.	Ujian Hasil Penelitian											
10.	Publikasi											

Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 989.5/IL.3.AU/PN/XII/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 04 Desember 2024

Kepada :
Yth. Bidan Penanggung Jawab PMB Restu Bunda

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Kebidanan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Anjani Nur Annisa
NIM : 2021060001
Judul Penelitian : Pengaruh Kombinasi Pelvic Tilt Exercise dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Restu Bunda
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong


Arnika Dwi Asti, M.Kep



**SURAT BALASAN IJIN STUDI PENDAHULUAN
PMB RESTU BUNDA**

Jln. Karang Bolong No. 10, Selokerto RT.06 RW 03 Sempor



Kepada Yth.
Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong
Di tempat

Gombong, 5 Desember 2024

Berdasarkan surat nomor 989.5/II.3.AU/PN/XII/2024 perihal permohonan izin studi pendahuluan, menyatakan bahwa yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Brida Kity Dinarum Vina Walnoyevin., S.ST, Bd.
Jabatan : Bidan Penanggung Jawab PMB Restu Bunda
Alamat : Jln. Karang Bolong No. 10, Selokerto RT.06 RW 03 Sempor.

Dengan ini, kami menerima surat permohonan izin tersebut dan memberikan izin untuk melaksanakan studi pendahuluan di tempat praktik kami kepada mahasiswa atas nama:

Nama : Anjani Nur Annisa
NIM : 2021060001
Keperluan : Mencari data untuk pembuktian studi pendahuluan skripsi
Judul Penelitian : Pengaruh Kombinasi Pelvic Tilt Exercise dan Relaksasi Bemson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Restu Bunda

Demikian surat balasan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Gombong, 5 Desember 2024

Brida Kity Dinarum Vina Walnoyevin., S.ST, Bd.

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1186.5/II.3.AU/PN/II/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 15 Februari 2025

Kepada :
Yth. Bidan Penanggung Jawab PMB Restu Bunda

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Kebidanan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Anjani Nur Annisa
NIM : 2021060001
Judul Penelitian : Pengaruh Kombinasi Pelvic Tilt Exercise dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Restu Bunda.
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Annika Dwi Asti, M.Kep



SURAT BALASAN PERMOHONAN IZIN PENELITIAN
PMB RESTU BUNDA

Jln. Karang Bolong No. 10, Selokerto RT 06 RW 03 Sempor



Kepada Yth.

Gombang, 27 Februari 2025

Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombang

Di tempat

Berdasarkan surat nomor 1186.5/II.3.AU/PN/II/2025 perihal permohonan ijin penelitian, menyatakan bahwa yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Brida Kity Dinarum Vina Walnoyevin., S.ST, Bd.

Jabatan : Bidan Penanggung Jawab PMB Restu Bunda

Alamat : Jln. Karang Bolong No. 10, Selokerto RT.06 RW 03 Sempor.

Dengan ini, kami menerima surat permohonan ijin tersebut dan memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di tempat praktik kami kepada mahasiswa atas nama:

Nama : Anjani Nur Annisa

NIM : 2021060001

Keperluan : Mengumpulkan Data Sebagai Bahan Pembuktian Skripsi

Judul Penelitian : Pengaruh Kombinasi Pelvic Tilt Exercise dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Restu Bunda

Demikian surat balasan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Gombang, 27 Februari 2025

Brida Kity Dinarum Vina Walnoyevin., S.ST, Bd.



Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No. Protokol : 21113000381

Nomor : 052.6/II.3.AU/F/KEPK/II/2025



Peneliti : Anjani Nur Annisa
Researcher : Bdn. Adinda Putri Sari Dewi, S.S.T., M.Keb.
Nama Institusi : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong
Name of The Institution

"PENGARUH KOMBINASI PELVIC TILT EXERCISE DAN
RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PMB RESTU BUNDA"

"THE EFFECT OF COMBINATION OF PELVIC TILT
EXERCISE AND BENSON RELAXATION TO DECREASE
THE INTENSITY OF LOWER BACK PAIN IN THIRD
TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT PMB RESTU
BUNDA"

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 Consent, 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 14 Februari 2025 sampai dengan tanggal 14 Februari 2026

This declaration of ethics applies during the period February 14, 2025 until February 14, 2026

February 14, 2025
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 5. Hasil Uji Plagiarisme Turnitin



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc.
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Pengaruh Kombinasi Pelvic Tilt Exercise dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di TPMB Restu Bunda
Nama : Anjani Nur Annisa
NIM : 2021060001
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana
Hasil Cek : 25%

Gombong, 16 Juni 2025

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

(.....Desy Setijawati.....)



(Sawiji, M.Sc.)

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

Kuesioner Karakteristik Responden

Petunjuk Pengisian:

Isilah pertanyaan yang telah disediakan dan berilah tanda ceklist (✓) pada jawaban yang anda anggap sesuai!

1. Nama :
2. Usia :
3. Usia Kehamilan :
4. Status Gravida : G P A
4. Aktivitas Sehari-hari :
 - a. Ringan (menulis, membaca, membuat minuman, dan lain sebagainya)
 - b. Sedang (menyapu lantai, mencuci pakaian mengepel lantai, memasak)
 - c. Berat (mengangkat benda yang berat, menjadi petani, pekerja pabrik, dll.)
5. Pendidikan Terakhir :
 - a. SD (.....)
 - b. SMP/ Sederajat (.....)
 - c. SMA/ SMK/ Sederajat (.....)
 - d. Perguruan Tinggi (.....)
6. Indeks Massa Tubuh :

Berat badan sebelum hamil :

Tinggi Badan :

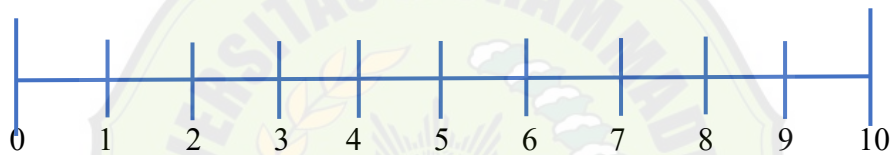
**LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PMB RESTU BUNDA SEBELUM
MELAKUKAN PELVIC TILT EXERCISE DAN RELAKSASI BENSON**

Penilaian Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Nama Responden :

Tanggal Observasi :

Bagaimana nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu? Lingkari salah satu yang ibu rasakan saat ini!



Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1 : Nyeri sangat ringan
- 2 : Nyeri ringan / ada sensasi seperti dicubit, namun tidak begitu sakit
- 3 : Nyeri sudah mulai terasa namun masih bisa ditoleransi
- 4 : Nyeri cukup mengganggu
- 5 : Nyeri benar-benar mengganggu dan tidak bisa didiamkan dalam waktu yang lama
- 6 : Sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan
- 7 : Nyeri membuat anda tidak bisa melakukan aktivitas fisik
- 8 : Nyeri mengakibatkan anda tidak bisa berpikir jernih, terjadi perubahan perilaku
- 9 : Nyeri mengakibatkan anda menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri
- 10 : Nyeri hebat, nyeri berada di tahap yang paling parah dan bisa menyebabkan anda tak sadarkan diri

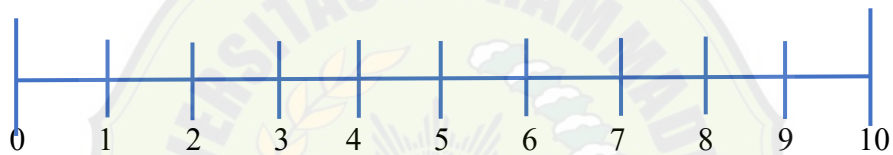
**LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PMB RESTU BUNDA SETELAH
MELAKUKAN PELVIC TILT EXERCISE DAN RELAKSASI BENSON**

Penilaian Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Nama Responden :

Tanggal Observasi :

Bagaimana nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu? Lingkari salah satu yang ibu rasakan saat ini!



Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1 : Nyeri sangat ringan
- 2 : Nyeri ringan / ada sensasi seperti dicubit, namun tidak begitu sakit
- 3 : Nyeri terasa namun masih bisa ditoleransi
- 4 : Nyeri cukup mengganggu
- 5 : Nyeri benar-benar mengganggu dan tidak bisa didiamkan dalam waktu yang lama
- 6 : Sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan
- 7 : Nyeri membuat anda tidak bisa melakukan aktivitas fisik
- 8 : Nyeri mengakibatkan anda tidak bisa berpikir jernih, terjadi perubahan perilaku
- 9 : Nyeri mengakibatkan anda menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri
- 10 : Nyeri hebat, nyeri berada di tahap yang paling parah dan bisa menyebabkan anda tak sadarkan diri

KUESIONER GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (GPAQ)

Jenis Aktivitas	Jenis Kegiatan	Contoh Aktivitas
Aktivitas Ringan	75% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah	Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan.
Aktivitas Sedang	40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Menggosok lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pergi pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voli.
Aktivitas Berat	25% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 75% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16-22km/jam), bermain sepak bola, bermain basket,gym angkat berat, berlari

Kode	Pertanyaan	Jawaban
Aktivitas saat belajar / bekerja (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)		
P1	Apakah aktivitas sehari- hari Anda, termasuk aktivitas berat (seperti membawa beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain)	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P4)
P2	Berapa hari dalam seminggu melakukan aktivitas berat? Anda	 Hari
P3	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas berat?	 Jam Menit
P4	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas sedang yang menyebabkan peningkatan nafas dan denyut nadi, seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P7)
P5	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas sedang?	 Hari

P6	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas sedang ?	 Jam Menit
Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah diluar, dll)		
P7	Apakah Anda berjalan kaki atau menggunakan sepeda (mengayuh sepeda) setidaknya selama 10 menit terus menerus untuk pergi ke dan dari suatu tempat?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P10)
P8	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu?	 Hari
P9	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	 Jam Menit
Aktivitas rekreasi (Olaraga, fitness, dan rekreasi lainnya)		
P10	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang berat seperti lari, sepak bola atau rekreasi lainnya yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P13)
P11	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?	 Hari
P12	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?	 Jam Menit
P13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P16)
P14	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi lainnya yang tergolong sedang?	 Hari
P15	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang?	 Jam Menit
Aktivitas menetap (Sedentary behavior) Aktivitaas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, KECUALI tidur		
P16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari?	 Jam

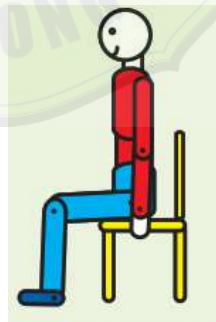
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PELVIC TILT EXERCISE DAN RELAKSASI BENSON

Pelvic Tilt Exercise	
Definisi	<i>Pelvic tilt exercise</i> adalah latihan mobilitas yang bertujuan untuk menguatkan dan melenturkan otot lumbopelvic. Latihan ini juga disebut dengan latihan kemiringan panggul. Berguna untuk mengimbangi peningkatan massa perut akibat dari perbesaran uterus, sehingga ibu hamil dapat mempertahankan postur tubuh normal. <i>Pelvic tilt exercise</i> direkomendasikan sebagai terapi untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Rahma & Sahrudi, 2024; Rusniawati et al., 2022)
Tujuan	Tujuan dari latihan ini adalah sebagai latihan penguatan dari otot gluteus maksimus dan untuk pencegahan hiperlordosis lumbal (Rahma & Sahrudi, 2024).
Indikasi	Ibu hamil trimester III dengan kondisi fisik dan kondisi kehamilan yang sehat.
Alat dan Bahan	1. Matras 2. Speaker 3. Audio
Tempat	TPMB Restu Bunda
Pre-Intervensi	1. Peneliti menjelaskan terkait dengan manfaat dan prosedur pelaksanaan pelvic tilt exercise kepada responden 2. Peneliti meminta responden untuk mengisi <i>informed consent</i>
Intervensi	Langkah melakukan pelvic tilt exercise adalah sebagai berikut: 1. Persiapan Menurut Wulandari (2024) hal-hal yang harus dipersiapkan oleh ibu hamil sebelum melakukan <i>exercise</i> menurut adalah: a) Memakai pakaian yang nyaman (tidak terlalu ketat ataupun terlalu longgar), menggunakan pakaian dengan bahan yang ringan, dapat menyerap keringat, tidak mengganggu nafas maupun pergerakan. Disarankan untuk tidak menggunakan alas kaki. Menggunakan bra yang khusus untuk ibu hamil agar dapat menyangga payudara dengan baik.

- b) Ibu hamil harus memastikan dirinya terhidrasi dengan baik. Caranya dengan minum air putih 800ml 20-30 menit sebelum melakukan *exercise*, 800ml selama melakukan *exercise* dan setelah melakukan *exercise*.
- c) Ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang sebagai sumber energi untuk melakukan *exercise*. Namun, ibu dianjurkan untuk mengosongkan perutnya sebelum melakukan *exercise* yaitu 2 jam setelah memakan makanan berat atau 1 jam setelah memakan makanan ringan, agar perut ibu tidak merasa mual.
- d) Memilih lingkungan yang aman dan nyaman seperti tempat yang luas, tidak licin, datar, tidak berisik dan tidak ada gangguan. Lalu gunakan music untuk menambah suasana tenang dan pikiran yang fokus.
- e) Menyiapkan alat tambahan, yaitu matras yoga.
- f) Memantau kondisi ibu.

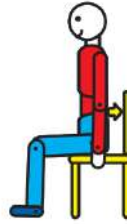
K. Pelaksanaan Gerakan 1 *Pelvic Tilt Sitting Exercise*

- i. Berada dalam posisi duduk pada permukaan yang kokoh seperti kursi (Trust, 2024)



Gambar 14. Sikap Awal *Pelvic Tilt Sitting Exercise*
(Sumber: Multiple Sclerosis Trust)

- ii. Duduk tegak dengan bahu rileks tanpa bersandar, mata menatap lurus ke depan (Trust, 2024).



Gambar 15. Langkah Pertama *Pelvic Tilt Sitting Exercise*
(Sumber: Multiple Sclerosis Trust)

- iii. Jatuhkan batang tubuh (torso) ke bawah dari titik tulang dada sambil membiarkan ke bawah seolah-olah tubuh merosot. Kemudian duduk tegak kembali, miringkan panggul sedikit ke arah depan, angkat tulang dada ke atas dan ke depan. Pandangan mata lurus ke arah depan. Ulangi 3-5 kali dengan 8 kali hitungan (Trust, 2024).



Gambar 16. Langkah Kedua *Pelvic Tilt Sitting Exercise*
(Sumber: Multiple Sclerosis Trust)

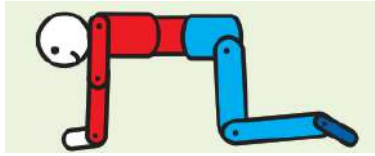
- iv. Dalam latihan ini pindahkan berat badan dari satu titik tulang ke titik tulang lainnya, angkat satu pantat saat namun pertahankan batang tubuh dalam posisi tegak. Ulangi 3-5 kali dengan 8 kali hitungan (Trust, 2024).



Gambar 17. Langkah Ketiga *Pelvic Tilt Sitting Exercise*
(Sumber: Multiple Sclerosis Trust)

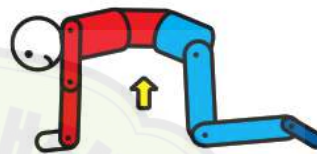
L. Pelaksanaan Gerakan 2 *Pelvic Tilt Exercise Hump and Hollow*

- i. Posisi Awal: berlutut dengan posisi merangkak



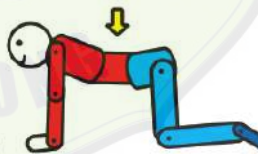
Gambar 18. Sikap Awal *Pelvic Tilt Hump and Hollow*
(Sumber: Multiple Sclerosis Trust)

- b) Langkah pertama: cembungkan dan lekukan punggung (Trust, 2024).



Gambar 19. Gerakan 1 *Pelvic Tilt Exercise Hump and Hollow*
(Sumber: Multiple Sclerosis Trust)

- c) Langkah kedua: saat mencembungkan punggung, turunkan kepala. Dan saat melekukan punggung, angkat kepala dan lihat ke depan. Ulangi 3-5 kali dengan 8 kali hitungan (Trust, 2024)



Gambar 20. Gerakan 2 *Pelvic Tilt Exercise Hump and Hollow*
(Sumber: Multiple Sclerosis Trust)

Relaksasi Benson

Definisi

Relaksasi Benson merupakan kolaborasi antara teknik relaksasi yaitu *deep breathing*, fokus pikiran, dan juga keyakinan atau spiritual pasien. Relaksasi ini menggunakan kalimat-kalimat positif yang mencerminkan hubungan individu dengan Tuhannya dan diungkapkan atau dirapalkan secara berulang-ulang sehingga akan memberikan efek yang menenangkan bagi diri pasien (Benson & Proctor dalam Warsono et al., 2019).

Tujuan	Mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri yang dirasakannya, relaksasi Benson akan menciptakan menciptakan suasana yang tenang dan nyaman. Mantra atau do'a yang diucapkan berulang kali, memiliki efek menyenangkan. Sehingga dengan melakukan relaksasi ini, tubuh akan menjadi lebih rileks dan nyeri pun berkurang
Indikasi	Ibu hamil trimester III dengan kondisi fisik dan kondisi kehamilan yang sehat
Alat dan Bahan	1. Matras 2. Speaker 3. Audio
Tempat	TPMB Restu Bunda
Pre-Intervensi	1. Peneliti menjelaskan terkait dengan manfaat dan prosedur pelaksanaan relaksasi Benson kepada responden 2. Peneliti meminta responden untuk mengisi <i>informed consent</i>
Intervensi	Prosedur melakukan relaksasi Benson menurut adalah: 1) Siapkan musik alam dan audio untuk memandu relaksasi 2) Duduk dengan nyaman 3) Tutup mata, fokuskan pikiran, dan relaksasikan otot dari telapak kaki hingga seluruh tubuh 4) Tarik nafas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut 5) Lanjutkan hingga 15-20 menit dengan tetap rileks 6) Membaca Q.S. Al-Fatihah 7) Ucapkan kalimat-kalimat positif yang menggambarkan hubungan antara pasien dengan Tuhan-nya seperti "Ya Allah aku berserah diri kepada-Mu karena tiada Tuhan selain Engkau. Saya sehat dan kuat. Kehamilan ini adalah sebuah anugerah yang tidak akan saya lewatkan. Saya yakin bahwa ketidaknyamanan yang saya hadapi sekarang, merupakan ladang pahalan yang telah Allah berikan kepada saya." (Febiantri & Machmudah, 2021). 8) Hindari hal hal yang mengganggu pikiran 9) Buka mata dengan lembut, jangan tetap dalam posisi semula dan jangan beranjak untuk beberapa menit. 10) Lakukan 3x seminggu dalam jangka waktu 4 minggu.

FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Judul Penelitian :

Pengaruh Kombinasi *Pelvic Tilt Exercise* dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Restu Bunda

Saya (Nama Lengkap) :

- Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.
- Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.
- Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima
- Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian
- Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti	Anjani Nur Annisa	Tanggal No HP	3 Februari 2025 085329943982
--------------------------------	-------------------	------------------	---------------------------------

Lampiran 7. Hasil Analisa Data

A		B		C		D		E		F		G		H		I		J		K		L		M		N		O		P		Q		R		S		T		U		V		W		X		Y	
No	Respon	Usia Kehamilan	Alamat	Tahap	Coding	Usia	Kategori	Kehamilan ke	Status Gravida	Kategori	Indeks Massa Tubuh	Kategori	Asuhan Kebid	Coding	Status	Coding	Kategori	Status	Coding	Kategori	Prim. TB	Coding	Kategori	Prim. TB	Coding																								
1	Rg. H	33-2 mng	Umbrota VI	27	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA1	2	Multigravida (L-2)	20 kg/m2	2	Overweight (25-29)	1	Ringan	5	3	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat																								
2	Rg. H	24 mng	Pangkajene VI	28	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	1	Primigravida (L-1)	24.9 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Ringan	4	3	Rugi Berat	14	1	2	Rugi Berat	14	1	2	Rugi Berat																								
3	Rg. A	21 mng	Semone VI	24	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	1	Primigravida (L-1)	20 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Ringan	3	2	Rugi Berat	14	1	2	Rugi Berat	14	1	2	Rugi Berat																								
4	Rg. S	32-5 mng	Gugur III	26	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	1	Primigravida (L-1)	17.78 kg/m2	1	Underweight (<18.5)	2	Sedang	4	3	Rugi Berat	14	0	1	Tidak Rugi	10	1	1	Rugi Berat																								
5	Rg. V	20-5 mng	Bekasulung VI	27	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	22.2 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Ringan	5	3	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat																								
6	Rg. L	21 mng	Lokean VI	28	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	20.8 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Ringan	4	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
7	Rg. Y	21 mng	Sukoharjo VI	29	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA1	1	Multigravida (L-1)	19.5 kg/m2	1	Underweight (<18.5)	2	Sedang	4	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
8	Rg. D	20-4 mng	Banyuwangi VI	33	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	27.5 kg/m2	3	Overweight (25-29)	1	Ringan	6	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
9	Rg. R	21 mng	Nongrogo K2	29	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	24 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Ringan	5	3	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat																								
10	Rg. S	21 mng	Semang VI	28	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	24.8 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Ringan	4	3	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat																								
11	Rg. A	20 mng	Pangkajene VI	26	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	20.73 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Ringan	5	3	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat																								
12	Rg. F	20 mng	Pangkajene VI	26	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	26.5 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Ringan	4	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
13	Rg. I	20-5 mng	Banyuwangi VI	33	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	21.2 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Ringan	5	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
14	Rg. V	20 mng	Sukoharjo VI	29	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	21.63 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Ringan	4	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
15	Rg. Y	20-4 mng	Umbrota VI	22	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	1	Primigravida (L-1)	21.83 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Ringan	4	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
16	Rg. H	21 mng	Lokot VI	24	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	1	Primigravida (L-1)	21.9 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Sedang	4	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
17	Rg. S	20-5 mng	Nongrogo K2	29	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	1	Primigravida (L-1)	21 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Sedang	5	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
18	Rg. H	21 mng	Lokot VI	24	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	1	Primigravida (L-1)	21.9 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Sedang	4	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
19	Rg. V	21 mng	Pangkajene VI	30	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	27.6 kg/m2	3	Overweight (25-29)	2	Sedang	7	4	Rugi Berat	14	4	3	Rugi Berat	14	4	3	Rugi Berat																								
20	Rg. F	20-5 mng	Pangkajene VI	30	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	27 kg/m2	3	Overweight (25-29)	2	Sedang	4	3	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat																								
21	Rg. H	21 mng	Nongrogo K2	29	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	21.8 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Sedang	5	3	Rugi Berat	14	0	1	Tidak Rugi	10	1	1	Rugi Berat																								
22	Rg. L	20 mng	Lokean VI	24	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	1	Primigravida (L-1)	21.4 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Sedang	4	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
23	Rg. H	21 mng	Vono VI	27	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	21 kg/m2	2	Overweight (25-29)	2	Sedang	7	4	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
24	Rg. D	20-5 mng	Sukoharjo VI	30	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA1	2	Multigravida (L-2)	24.3 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Ringan	5	3	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat																								
25	Rg. P	20-4 mng	Sukoharjo VI	26	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	21.12 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Sedang	4	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
26	Rg. D	20-4 mng	Pangkajene VI	26	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	1	Primigravida (L-1)	21 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Ringan	4	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
27	Rg. H	20-5	Pangkajene VI	26	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	1	Primigravida (L-1)	19.5 kg/m2	1	Underweight (<18.5)	2	Sedang	4	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
28	Rg. F	20-5 mng	Sukoharjo VI	24	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	1	Primigravida (L-1)	22 kg/m2	2	Overweight (25-29)	2	Sedang	7	3	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
29	Rg. H	21 mng	Sukoharjo VI	26	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	20.4 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Sedang	4	3	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat																								
30	Rg. A	21 mng	Sukoharjo VI	23	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	1	Primigravida (L-1)	16.5 kg/m2	1	Underweight (<18.5)	1	Ringan	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat	14	3	2	Rugi Berat																								
31	Rg. H	20-4 mng	Nongrogo K2	29	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	24.5 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Sedang	4	3	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat																								
32	Rg. H	21 mng	Lokean VI	41	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	24.58 kg/m2	2	Normal (18.5-24.9)	1	Sedang	4	3	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat	14	2	2	Rugi Berat																								
33	Rg. P	20-2 mng	Sukajati VI	34	1	Usia Repro Sehat (20-35)	GPIRA2	2	Multigravida (L-2)	17.6 kg/m2	1	Underweight (<18.5)	2	Sedang	4	3	Rugi Berat	14	4	2	Rugi Berat	14	4	2	Rugi Berat																								

Usia Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Usia Reproduksi Sehat (20-35 tahun)	31	93.9	93.9	93.9
	Non Reproduksi Sehat (<20 tahun dan >35 tahun)	2	6.1	6.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Status Gravida

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Primigravida (Kehamilan ke-1)	14	42.4	42.4	42.4
	Multigravida (Kehamilan Ke ≥2)	19	57.6	57.6	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Indeks Massa Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Underweight (IMT <18,5 kg/m2)	4	12.1	12.1	12.1

Normal (IMT 18,5 - 24,9 kg/m ²)	22	66.7	66.7	78.8
Overweight (IMT 25 - 29,9 kg/m ²)	7	21.2	21.2	100.0
Total	33	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas Ringan	18	54.5	54.5	54.5
	Aktivitas Sedang	15	45.5	45.5	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan (1-3)	5	15.2	15.2	15.2
	Nyeri Sedang (4-6)	26	78.8	78.8	93.9
	Nyeri Parah/ Tidak Tertahankan (7-10)	2	6.1	6.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Intensitas Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri (0)	2	6.1	6.1	6.1
	Nyeri Ringan (1-3)	27	81.8	81.8	87.9
	Nyeri Sedang (4-6)	4	12.1	12.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi	.427	33	.000	.625	33	.000
Intensitas Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Intervensi	.435	33	.000	.589	33	.000

a. Lilliefors Significance Correction



Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Intensitas Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Intervensi - Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi	Negative Ranks	26 ^a	13.50	351.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	7 ^c		
	Total	33		

Test Statistics^a

Intensitas Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Intervensi - Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi

Z	-4.939 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Usia Responden * Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi Crosstabulation

Count

		Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi		
		Nyeri Ringan (1-3)	Nyeri Sedang (4-6)	Nyeri Parah/ Tidak Tertahankan (7-10)
Usia Responden	Usia Reproduksi Sehat (20-35 tahun)	5	24	2
	Non Reproduksi Sehat (<20 tahun dan >35 tahun)	0	2	0
Total		5	26	2

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.573 ^a	2	.751
Likelihood Ratio	.988	2	.610
Linear-by-Linear Association	.084	1	.772

N of Valid Cases	33		
------------------	----	--	--

Status Gravida * Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi Crosstabulation

Count

		Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi			
		Nyeri Ringan (1-3)	Nyeri Sedang (4-6)	Nyeri Parah/Tidak Tertahankan (7-10)	Total
Status Gravida	Primigravida (Kehamilan ke-1)	2	12	0	14
	Multigravida (Kehamilan Ke ≥ 2)	3	14	2	19
Total		5	26	2	33

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.634 ^a	2	.442
Likelihood Ratio	2.367	2	.306
Linear-by-Linear Association	.312	1	.576
N of Valid Cases	33		

4 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,85.

Indeks Massa Tubuh * Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi Crosstabulation

Count

		Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi		
		Nyeri Ringan (1-3)	Nyeri Sedang (4-6)	Nyeri Parah/Tidak Tertahankan (7-10)
Indeks Massa Tubuh	Underweight (IMT <18,5 kg/m ²)	2	2	0

	Normal (IMT 18,5 - 24,9 kg/m2)	3	19	0	22
	Overweight (IMT 25 - 29,9 kg/m2)	0	5	2	7
Total		5	26	2	33

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	12.358 ^a	4	.015
Likelihood Ratio	11.035	4	.026
Linear-by-Linear Association	8.095	1	.004
N of Valid Cases	33		

Aktivitas Fisik * Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi Crosstabulation

Count

		Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi			Total
		Nyeri Ringan (1-3)	Nyeri Sedang (4-6)	Nyeri Parah/Tidak Tertahankan (7-10)	
Aktivitas Fisik	Aktivitas Ringan	4	14	0	18
	Aktivitas Sedang	1	12	2	15
Total		5	26	2	33

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.712 ^a	2	.156
Likelihood Ratio	4.581	2	.101
Linear-by-Linear Association	3.248	1	.072
N of Valid Cases	33		

a. 4 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,91.

Lampiran 8. Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp, Fax (0287) 472 433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Anjani Nur Annisa
NIM : 2021060001
Nama Pembimbing : Bdn. Adinda Putri Sari Dewi, S.ST., M. Keb.

No.	Tanggal Bimbingan	Topik/ Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	Kamis, 24 Oktober 2024	Judul Skripsi (acc)		
2.	Rabu, 6 November 2024	BAB I Revisi: Latar Belakang dan Tujuan		
3.	Kamis, 14 November 2024	BAB I Revisi: Latar Belakang Lanjut BAB II		
4.	Selasa, 3 Desember 2024	BAB II Revisi: Gambar Lanjut BAB III		
5.	Selasa, 17 Desember 2024	BAB III Revisi: BAB III, Kerangka Teori		
6.	Kamis, 19 Desember 2024	Lanjut revisi BAB III, Sertakan Lampiran dan Turnitin		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana



Dyah Puji Astuti, S.Si., M.P.H.



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp, Fax (0287) 472 433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Anjani Nur Annisa
NIM : 2021060001
Nama Pembimbing : Bdn. Adinda Putri Sari Dewi, S.ST., M. Keb.

No.	Tanggal Bimbingan	Topik/ Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
7.	27 Desember 2024	Acc lanjut nglang proposal.		
8	Senin, 26 Mei 2025	Konsul BAB IV, V, dan Abstrak		
9	Jum'at, 30 Mei 2025	Konsul Revisi BAB IV.		
10.	Kamis, 5 Juni 2025	Konsul Revisi Bab IV		
11.	Selasa 10 Juni 2025	Konsul Revisi Bab IV,		
12	13 Juni 2025	Acc lanjut turnitin		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Dyah Puji Astuti, S.ST., M.P.H.



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp, Fax (0287) 472 433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Anjani Nur Annisa

NIM : 2021060001

Nama Pembimbing : Bdn. Adinda Putri Sari Dewi, S.ST., M. Keb.

No.	Tanggal Bimbingan	Topik/ Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
13	23 Juni 2025	Ace lanjut sidang		
14	23 Juli 2025	Konsul Post Sidang		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana



Dyah Rini Astuti, S.SiT., M.P.H.



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp, Fax (0287) 472 433, Gombong 54412

LEMBAR REVISI

Nama Mahasiswa : Anjani Nur Annisa
NIM : 2021060001
Nama Penguji : Bdn. Sumarni, M. Keb.
Judul :

Pengaruh Kombinasi Pelvic Tilt Exercise dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Restu Bunda

BAB	HAL	SARAN	Paraf Penguji
III	42, 43, 48	3. Kriteria inklusi, eksklusi dibetulkan 4. Definisi operasional pelvic tilt exercise dan relaksasi benson dipisah, DO pekerjaan dibetulkan 5. Tugas asisten peneliti dibetulkan	
III	43	8. Definisi Operasional (kata kombinasi di pelvic tilt exercise dihapus)	

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana



Dyah Puji Astuti, S.SiT., M.P.H.



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp, Fax (0287) 472 433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Anjani Nur Annisa
NIM : 2021060001
Nama Penguji : Bdn. Sumarni, M. Keb.
Judul :

Pengaruh Kombinasi Pelvic Tilt Exercise dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Restu Bunda

No.	Tanggal Konsultasi	Topik/ Materi Konsultasi	Paraf Mahasiswa	Paraf Penguji
1.	Selasa, 1 Juli 2025	1. Konsistensi penulisan 2. Banyak typo 3. Penambahan SOP (Kata-kata islami) 4. Musik ditambahkan di SOP 5. Kesimpulan 6. DO Konsisten		
2.	Kamis, 3 Juli 2025	1. Kesimpulan poin 4 lebih ringkas		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana



Dyah Puji Astuti, S.SiT., M.P.H.



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp, Fax (0287) 472 433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Anjani Nur Annisa
NIM : 2021060001
Nama Penguji : Dr. Siti Mutoharoh, S.S.T., M.P.H.
Judul :

Pengaruh Kombinasi Pelvic Tilt Exercise dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Restu Bunda

No.	Tanggal Konsultasi	Topik/ Materi Konsultasi	Paraf Mahasiswa	Paraf Penguji
1.	14 Juli 2023	1. Tujuan khusus diselaraskan dengan hasil dan pembahasan penelitian 2. Penulisan kalimat asing cetak miring 3. Saran		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana



Dyah Puji Astuti, S.SiT., M.P.H.



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp, Fax (0287) 472 433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Anjani Nur Annisa

NIM : 2021060001

Nama Penguji : Siti Mutoharoh, S.S.T., M.P.H.

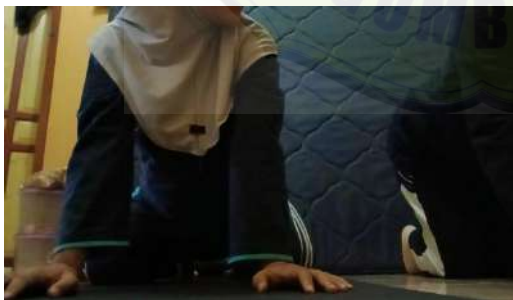
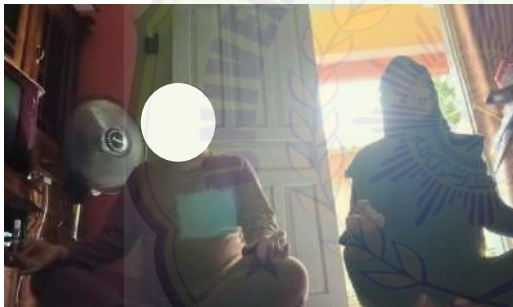
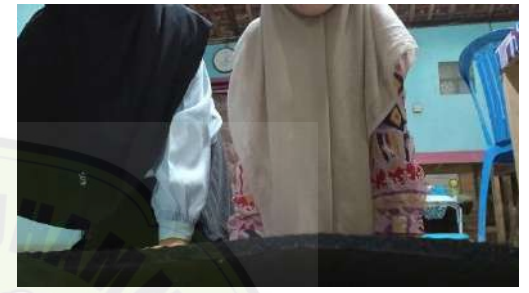
No.	Tanggal Konsultasi	Topik/ Materi Konsultasi	Paraf Mahasiswa	Paraf Penguji
1.	Kamis, 2 Januari 2025	1. Tatacara penulisan kata hubung 2. Tinjauan teori skala ukur nyeri 3. Fokus pada kuesioner NRS saja 4. SOP pelvic tilt diperbaharui dengan yang sudah digunakan untuk penelitian 5. Kriteria sampel diperbaiki 6. Definisi operasional status gravida ditambahi grande multigravida		
2.	Kamis, 23 Januari 2025	1. Mencari jurnal tentang SOP pelvic tilt exercise yang digunakan		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Dyah Puji Astuti, S.SiT., M.P.H.

Lampiran 9. Dokumentasi







FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Judul Penelitian :
Pengaruh Kombinasi *Pelvic Tilt Exercise* dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Restu Bunda

Saya (Nama Lengkap) : Hi

- Secara sukarela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.
- Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.
- Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima.
- Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian.
- Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembar pernyataan informasi dan persetujuan.

Nama dan Tanda tangan responden	<u>Hi</u>	Tanggal No. HP	1/3 2025 085329943982
Nama dan Tanda tangan saksi	<u>Hi</u>	Tanggal	1 Maret 2025
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti	<u>Amir Nur Annisa</u>	Tanggal No HP	3 Februari 2025 085329943982
--------------------------------	------------------------	---------------	---------------------------------

LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RESTU BUNDA SEBELUM MELAKUKAN PELVIC TILT EXERCISE DAN RELAKSASI BENSON

Penilaian Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Nama Responden : Ny. H

Tanggal Observasi : 1-03-2025

Bagaimana nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu? Lingkari salah satu yang ibu rasakan saat ini!



Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1 : Nyeri sangat ringan
- 2 : Nyeri ringan / ada sensasi seperti dicubit, namun tidak begitu sakit
- 3 : Nyeri sudah mulai terasa namun masih bisa ditoleransi
- 4 : Nyeri cukup mengganggu
- 5 : Nyeri benar-benar mengganggu dan tidak bisa didiamkan dalam waktu yang lama
- 6 : Sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan
- 7 : Nyeri membuat anda tidak bisa melakukan aktivitas fisik
- 8 : Nyeri mengakibatkan anda tidak bisa berpikir jernih, terjadi perubahan perilaku
- 9 : Nyeri mengakibatkan anda menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri
- 10 : Nyeri hebat, nyeri berada di tahap yang paling parah dan bisa menyebabkan anda tak sadarkan diri

Kuesioner Karakteristik Responden

Petunjuk Pengisian:

Isilah pertanyaan yang telah disediakan dan berilah tanda ceklist (✓) pada jawaban yang anda anggap sesuai!

- Nama** : Hi
- Usia** : 27 th
- Usia Kehamilan** : 33¹²
- Status Gravida** : G₂ P₀ A₁
- Aktivitas Sehari-hari** :
 - ☒ Ringan (menulis, membaca, membuat minuman, dan lain sebagainya)
 - ☐ Sedang (menyapu lantai, mencuci pakaian mengepel lantai, memasak)
 - ☐ Berat (mengangkat benda yang berat, menjadi petani, pekerja pabrik, dll.)
- Pendidikan Terakhir** :
 - ☐ a. SD (.....)
 - ☐ b. SMP/ Sederajat (.....)
 - ☒ ~~SMA/SMK/ Sederajat~~ (✓) (.....)
 - ☐ d. Perguruan Tinggi (.....)
- Indeks Massa Tubuh** :
 - Berat badan sebelum hamil : 68 kg
 - Tinggi Badan : 155 cm 20 kg/m^2

LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RESTU BUNDA SETELAH MELAKUKAN PELVIC TILT EXERCISE DAN RELAKSASI BENSON

Penilaian Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Nama Responden : Ny. H

Tanggal Observasi : 23-03-2025

Bagaimana nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu? Lingkari salah satu yang ibu rasakan saat ini!



Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1 : Nyeri sangat ringan
- 2 : Nyeri ringan / ada sensasi seperti dicubit, namun tidak begitu sakit
- 3 : Nyeri terasa namun masih bisa ditoleransi
- 4 : Nyeri cukup mengganggu
- 5 : Nyeri benar-benar mengganggu dan tidak bisa didiamkan dalam waktu yang lama
- 6 : Sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan
- 7 : Nyeri membuat anda tidak bisa melakukan aktivitas fisik
- 8 : Nyeri mengakibatkan anda tidak bisa berpikir jernih, terjadi perubahan perilaku
- 9 : Nyeri mengakibatkan anda menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri
- 10 : Nyeri hebat, nyeri berada di tahap yang paling parah dan bisa menyebabkan anda tak sadarkan diri

FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Judul Penelitian :
Pengaruh Kombinasi *Pelvic Tilt Exercise* dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan
Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Restu Bunda

Saya (Nama Lengkap) : N. N. N.
 • Secara sukarela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.
 • Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.
 • Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima.
 • Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian.
 • Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembar pernyataan informasi dan persetujuan.

Nama dan Tanda tangan responden	N. N. N.	Tanggal No. HP	2 Maret 2025 085329943982
Nama dan Tanda tangan saksi	Cad...	Tanggal	2 Maret 2025
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti	Anjani Nur Annisa	Tanggal No HP	3 Februari 2025 085329943982
--------------------------------	-------------------	---------------	---------------------------------

Kuesioner Karakteristik Responden

Petunjuk Pengisian:

Isilah pertanyaan yang telah disediakan dan berilah tanda ceklist (✓) pada jawaban yang anda anggap sesuai!

- Nama : N. N. N.
- Usia : 23 thn
- Usia Kehamilan : 34 Minggu
- Status Gravidia : G1 P0 A0
- Aktivitas Sehari-hari :
 - Ringan (menulis, membaca, membuat minuman, dan lain sebagainya)
 - Sedang (menyapu lantai, mencuci pakaian mengepel lantai, memasak)
 - Berat (mengangkat benda yang berat, menjadi petani, pekerja pabrik, dll.)
- Pendidikan Terakhir :
 - SD (....)
 - SMP/ Sederajat (....)
 - SMA/ SMK/ Sederajat (✓)
 - Perguruan Tinggi (....)
- Indeks Massa Tubuh :

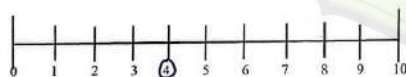
Berat badan sebelum hamil : 58 kg

Tinggi Badan : 155 cm 24,14 kg/m²

LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RESTU BUNDA SEBELUM MELAKUKAN PELVIC TILT EXERCISE DAN RELAKSASI BENSON

Penilaian Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil
 Nama Responden : Ng. N
 Tanggal Observasi : 2.03.2025

Bagaimana nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu? Lingkari salah satu yang ibu rasakan saat ini!



Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1 : Nyeri sangat ringan
- 2 : Nyeri ringan / ada sensasi seperti dicubit, namun tidak begitu sakit
- 3 : Nyeri sudah mulai terasa namun masih bisa ditoleransi
- 4 : Nyeri cukup mengganggu
- 5 : Nyeri benar-benar mengganggu dan tidak bisa diabaikan dalam waktu yang lama
- 6 : Sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan
- 7 : Nyeri membuat anda tidak bisa melakukan aktivitas fisik
- 8 : Nyeri mengakibatkan anda tidak bisa berpikir jernih, terjadi perubahan perilaku
- 9 : Nyeri mengakibatkan anda menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri
- 10 : Nyeri hebat, nyeri berada di tahap yang paling parah dan bisa menyebabkan anda tak sadarkan diri

LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RESTU BUNDA SETELAH MELAKUKAN PELVIC TILT EXERCISE DAN RELAKSASI BENSON

Penilaian Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil
 Nama Responden : Ng. N
 Tanggal Observasi : 20.03.2025

Bagaimana nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu? Lingkari salah satu yang ibu rasakan saat ini!



Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1 : Nyeri sangat ringan
- 2 : Nyeri ringan / ada sensasi seperti dicubit, namun tidak begitu sakit
- 3 : Nyeri terasa namun masih bisa ditoleransi
- 4 : Nyeri cukup mengganggu
- 5 : Nyeri benar-benar mengganggu dan tidak bisa diabaikan dalam waktu yang lama
- 6 : Sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan
- 7 : Nyeri membuat anda tidak bisa melakukan aktivitas fisik
- 8 : Nyeri mengakibatkan anda tidak bisa berpikir jernih, terjadi perubahan perilaku
- 9 : Nyeri mengakibatkan anda menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri
- 10 : Nyeri hebat, nyeri berada di tahap yang paling parah dan bisa menyebabkan anda tak sadarkan diri