



**PENGARUH LATIHAN TEKNIK ALEXANDER TERHADAP TINGKAT
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3**

SKRIPSI

ENDAH DWI CAHYANI

1910711044

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2023

Endah Dwi Cahyani, 2023

***PENGARUH LATIHAN TEKNIK ALEXANDER TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3***

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]



**PENGARUH LATIHAN TEKNIK ALEXANDER TERHADAP TINGKAT
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan**

ENDAH DWI CAHYANI

1910711044

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2023**

Endah Dwi Cahyani, 2023

***PENGARUH LATIHAN TEKNIK ALEXANDER TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3***

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir atau Skripsi adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Endah Dwi Cahyani

NIM : 1910711044

Tanggal : 23 Juni 2023

Bila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta,
Yang Menyatakan,



(Endah Dwi Cahyani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Endah Dwi Cahyani
NIM : 1910711044
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Pengaruh Lathan Teknik Alexander Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester 3. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 23 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Endah Dwi Cahyani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Endah Dwi Cahyani
NRP : 1910711044
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Teknik Alexander Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester 3

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Ns. Lina Ayu Marcelina, M. Kep., Sp. Kep. M

Ketua Penguji



Desmawati, SKP, MKep, Sp. Mat, PhD
Dekan FKIP Veteran Jakarta



Desmawati, SKP, MKep, Sp. Mat, PhD

Penguji II (Pembimbing)



Ns. Gamva Tri Utami, M. Kep

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 23 Juni 2023

PENGARUH LATIHAN TEKNIK ALEXANDER TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3

Endah Dwi Cahyani

Abstrak

Nyeri punggung belakang pada ibu hamil adalah rasa sakit berlokasi di bagian punggung bawah yang disebabkan penambahan ukuran uterus yang mengakibatkan perubahan titik gravitasi tubuh lalu meningkatkan tekanan pada tulang belakang dan efek hormon kehamilan seperti progesteron dan relaksin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan teknik alexander pada ibu hamil trimester 3. Desain penelitian ini adalah *quasy experimental* dengan rancangan penelitian *pretest posttest nonequivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *total sampling* dengan karakteristik sampel ibu hamil trimester 3 yang mengalami nyeri punggung bawah berjumlah 44 orang. Responden dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi dilakukan 8 sesi latihan teknik alexander selama 1 bulan dengan 2 sesi perminggu, sedangkan pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi apapun. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *visual analog scale*. Dari penelitian ini didapatkan hasil uji *paired T test pre post* intervensi dan hasil uji *independent T test* nilai P value < 0.05 yang bisa disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan teknik alexander terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 3. Dari penelitian ini diharapkan latihan ini bisa diaplikasikan oleh ibu hamil trimester 3 untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah

Kata Kunci : Ibu hamil trimester 3, Latihan teknik alexander, Nyeri punggung bawah

THE EFFECT OF ALEXANDER TECHNIQUE EXERCISES ON THE LEVEL OF LOW BACK PAIN IN 3RD TRIMESTER PREGNANT WOMEN

Endah Dwi Cahyani

Abstract

Back pain in pregnant women is pain located in the lower back caused by the increase in uterine size which results in changes in the body's center of gravity and then increases pressure on the spine and the effects of pregnancy hormones such as progesterone and relaxin. This study aims to determine the effect of giving alexander technique exercises to pregnant women in 3rd trimester. This research design is quasy experimental with a pretest posttest research plan nonequivalent control group design. The sampling technique of this study was total sampling with sample characteristics of 3rd trimester pregnant women who experienced low back pain totaling 44 people. Respondents were divided into intervention groups and control groups. In the intervention group, 8 alexander technique training sessions were carried out for 1 month with 2 sessions per week, while in the control group no intervention was carried out. The instrument used in this study was a visual analog scale. From this study, the results of the paired T test pre post intervention and the results of the independent T test test P value <0.05 which can be concluded that there is a significant effect of alexander technique training on the level of low back pain in pregnant women in 3rd trimester. From this study, it is recommended that this exercise can be applied by pregnant women in the 3rd trimester to reduce complaints of low back pain.

Keyword : 3rd trimester pregnant women, Alexander technique exercise, Low back pain

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul “Pengaruh Latihan Teknik Alexander Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester 3”. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Desmawati, SKP, MKep, Sp.Mat, PhD selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu membantu penulis dalam proses pengerjaan skripsi. Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Desmawati, SKP, MKep, Sp.Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Gamyia Tri Utami, M.Kep selaku Kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana serta kepada para responden yang bersedia untuk mengikuti penelitian yang diadakan oleh penulis.

Tidak lupa juga penulis ucapkan terimakasih kepada Bapak Munarto, Ibu Siti Suprapti, dan Kakak Ika Ratna Noviyanti selaku keluarga penulis yang selalu memberikan bantuan kepada penulis. Kepada teman-teman seangkatan dan juga sahabat yang selalu membantu dan memberikan Informasi serta dukungan moral. Penulis menyadari dalam pembuatan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna serta masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu segala kritik dan saran akan menyempurnakan skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Sabtu, 23 Juni 2023

Penulis

Endah Dwi Cahyani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	iv
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1. Kehamilan Trimester 3	6
II.2. Nyeri Punggung Bawah.....	9
II.3. Nyeri	10
II.4. Teknik Alexander	14
II.5. Kerangka Teori	16
II.6. Hasil Penelitian Terdahulu	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
III.1 Kerangka konsep	23
III.2 Variabel.....	24
III.3 Hipotesis	24
III.4 Definisi Operasional	25
III.5 Desain penelitian	27
III.6 Populasi dan sampel	28
III.7 Instrumen penelitian	29
III.8 Validitas	30
III.9 Reabilitas	30
III.10 Tahap Penelitian	31
III.11 Etika Penelitian.....	33
III.12 Analisa Data.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	38
IV.2 Proses Penelitian.....	38

IV.3 Hasil Penelitian.....	39
IV.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
IV.5 Keterbatasan Penelitian	50
BAB V PENUTUP.....	51
V.1 Kesimpulan.....	51
V.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tabel Hasil Penelitian Terdahulu	17
Tabel 2	Definisi Operasional.....	25
Tabel 3	Tabel Analisis Univariat.....	35
Tabel 4	Tabel Analisis Bivariat.....	36
Tabel 5	Gambarani Karakteristiki Respondeni Berdasarkan Rata-Rata	39
Tabel 6	Gambarani Karakteristiki Respondeni Berdasarkan Riwayat.....	39
Tabel 7	Gambaran Tingkat Nyeri Kelompok Intervensi Latihan Teknik	41
Tabel 8	Gambaran Tingkat Nyeri Kelompok Kontrol Pada Awal Dan	42
Tabel 9	Uji Normalitas Data Tingkat Nyeri Kelompok Intervensi Dan	43
Tabel 10	Uji Homogenitas Kesetaraan Nilai Sebelum Melakukan.....	44
Tabel 11	Pengaruh Pemberian Terapi terhadap Tingkat Nyeri Punggung.....	45
Tabel 12	Analisis Perbedaan Rata-Rata Skala Nyeri Punggung Bawah.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Verbal; Rating; Scale;.....	12
Gambar 2	Visual Analog Scale	13
Gambar 3	Numeric Rating Scale.....	13
Gambar 4	Wong Baker FACES Pain Rating Scale.....	14
Gambar 5	Pola Desain Penelitian	27

DAFTAR SKEMA

SKEMA 1	Konsep Teori.....	16
SKEMA 2	Kerangka Konsep.....	23

LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Sidang Skripsi
Lampiran 2	Output SPSS Uji Univariat
Lampiran 3	Output SPSS Uji Normalitas dan Uji Homogenitas
Lampiran 4	Output SPSS Uji Paired T Test dan Uji T Independent Test
Lampiran 5	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 6	Lembar Hasil Uji Turnitin
Lampiran 7	Informed Consent
Lampiran 8	SOP Latihan Teknik Alexander
Lampiran 9	Video Latihan Teknik Alexander
Lampiran 10	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 11	Surat Izin Pengambilan dan Pengambilan Data
Lampiran 12	Instrumen Penelitian
Lampiran 13	Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 14	Monitoring Bimbingan Skripsi
Lampiran 15	Persetujuan Judul Penelitian