



**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS  
LUMBAL IBU *POST PARTUM* NORMAL DENGAN METODE  
*MODIFIED SCHOBER TEST* DI WILAYAH UPT  
PUSKESMAS CIMANGGIS**

**SKRIPSI**

**SILVA A'SYIFA**

**1510711035**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN  
2019**



**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS  
LUMBAL IBU *POST PARTUM* NORMAL DENGAN METODE  
*MODIFIED SCHOBER TEST* DI WILAYAH UPT  
PUSKESMAS CIMANGGIS**

**SKRIPSI**

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

**SILVA A'SYIFA**

**1510711035**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN  
2019**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Silva A'Syifa

NIM : 1510711035

Tanggal : 5 Juli 2019

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 5 Juli 2019

Yang menyatakan,

A 6000 Rupiah Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features the text 'METERAI TEMPEL', 'BNEEBAFF6616400', and '6000 RUPIAH'. The signature is written in black ink over the stamp.

(Silva A'Syifa)

#

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Silva A'Syifa  
NIM : 1510711035  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : S1 Keperawatan

Demi mengembangkan 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 Senam Pilates Terhadap Fleksibilitas Lumbal Ibu Post Partum Normal Dengan Metode Modified Schober Test di Wilayah UPT Puskesmas Cimanggis"**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalik media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), 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 : FIKES UPNVJ

Pada Tanggal : 5 Juli 2019

Yang menyatakan,

  
(Silva A'Syifa)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Silva A'Syifa

NIM : 1510711035

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : "Pengaruh Senam Pilates Terhadap Fleksibilitas Lumbal Ibu Post Partum Normal Dengan Metode Modified Scober Test Di Wilayah UPT Puskesmas Cimanggis"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Ns. Dora Samaria, S.Kep, M.Kep

Ketua Penguji



Ns. Rokhaidah, M.Kep, Sp.Kep.An

Penguji I



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FIKES UPNVJ



Desmawati, SKp, M.Kep, Sp.Kep, Mat, PhD

Penguji II (Pembimbing)



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep, Sp.Kep.J

Ketua Program Studi S-1 Keperawatan

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 5 Juli 2019

# **PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS LUMBAL IBU *POST PARTUM* NORMAL DENGAN METODE *MODIFIED SCHOBER TEST* DI WILAYAH UPT PUSKESMAS CIMANGGIS**

**Silva A'Syifa**

## **Abstrak**

Tingkat fleksibilitas tubuh sangat berperan penting terhadap keleluasaan pergerakan tubuh manusia, salah satunya adalah fleksibilitas di bagian lumbal. Salah satu upaya untuk meningkatkan kembali fleksibilitas lumbal adalah dengan melakukan senam pilates. Senam pilates merupakan olahraga yang berfokus pada *stretching* yang dapat melatih kelenturan tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh dari senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal ibu post partum. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment* dan dianalisa menggunakan Uji T-Dependen dengan *software SPSS 22*. Populasi penelitian ini adalah Ibu-ibu yang melakukan kontrol di UPT Puskesmas Cimanggis dan UPT Puskesmas Beji. Sampel berjumlah 22 orang untuk kelompok kontrol, dan 22 orang untuk kelompok intervensi. Pengambilan sampel menggunakan sampel *purposive sampling*. Hasil penelitian pada kelompok kontrol di dapatkan hasil *pvalue* 0,687( $p>0,05$ ) yang artinya tidak ada pengaruh dari senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal pada kelompok kontrol. Hasil penelitian pada kelompok intervensi didapatkan hasil *pvalue* 0,000( $p<0,05$ ) yang artinya ada pengaruh dari pemberian senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal di kelompok intervensi.

**Kata Kunci :** Fleksibilitas, *Modified Schober Test*, *Post Partum*, Senam Pilates

# **THE EFFECT OF PILATES ON LUMBAR FLEXIBILITY OF POST PARTUM MOMS WITH MODIFIED SCHOBER TEST METHOD IN UPT PUSKESMAS CIMANGGIS TERRITORY**

**Silva A'Syifa**

## **Abstract**

The degree of flexibility of the body is crucial to the freedom of movement of the human body, one of which is flexibility in the lumbar. One effort to re-increase lumbar flexibility is to do Pilates Gymnastics. Pilates Gymnastics is a sport focused on stretching that can train the flexibility of the body. The purpose of this research is to find out the effect of Pilates Gymnastics on the lumbar flexibility of post partum moms. This type of research is Quasi Experiment research and being analyzed using T-Dependen test with SPSS 22 software. The population on this reserach is moms who do control in UPT Puskesmas Cimanggis adn UPT Puskesmas Beji. All the samples are 22 moms for the control group and 22 moms for intervention group. The result of the research in the control group get the pvalue 0,687 ( $p>0,05$ ) which means there is no different from the pre-test and post-test. The result of the research in the intervention group were obtained pvalue 0,000 ( $p<0,05$ ) which means there is an influence of the Pilates on lumbal flexibility in the intervention group.

**Keyword** : Flexibility, Modified Schober Test, Pilates, Post Partum

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat, karunia serta hidayah-Nya yang telah diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Senam Pilates Terhadap Fleksibilitas Lumbal Ibu *Post Partum* Normal Dengan Metode *Modified Schober Test* di Wilayah UPT Puskesmas Cimanggis" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Terimakasih saya ucapkan kepada Ibu Desmawati, S.Kp,M.Kep,Sp.Kep.Mat,Ph.D selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Selain itu, ucapan terimakasih juga saya sampaikan kepada kedua orang tua tercinta serta seluruh keluarga besar dan sahabat tercinta yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis. Saya ucapkan terimakasih kepada: Dr. Erna Hernawati, Ak, CPMA, CA, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Wiwin Winarti, S.Kep,M.Epid. M.N, selaku Ketua Jurusan Keperawatan. Saya sadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan laporan skripsi ini. Masukan yang bersifat membangun sangat saya harapkan. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat kepada semua pembaca. Terima Kasih.

Jakarta, 5 Juli 2019

Penulis

Silva A'Syifa



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR SKEMA .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
II.1 Post Partum .....	6
II.2 Fleksibilitas .....	8
II.3 Senam Pilates .....	11
II.4 Anatomi dan Fisiologi Tulang Belakang .....	12
II.5 Kerangka Teori.....	16
BAB III METODE PENELITIAN .....	17
III.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	17
III.2 Variabel Penelitian .....	17
III.3 Hipotesis Penelitian.....	18
III.4 Definisi Operasional.....	18
III.5 Desain Penelitian.....	21
III.6 Populasi Dan Sampel .....	22
III.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	24
III.8 Instrumen Penelitian.....	24
III.9 Metode Pengumpulan Data .....	24
III.10 Etika Penelitian .....	25
III.11 Tahap Penelitian .....	25
III.12 Pengolahan Data .....	26
III.13 Analisa Data .....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
IV.1 Profil Lahan Penelitian.....	30
IV.2 Analisis Univariat.....	31
IV.3 Uji Normalitas .....	34
IV.4 Analisis Bivariat.....	35
IV.5 Keterbatasan Penelitian .....	38

BAB V PENUTUP .....	<b>DAFTAR ISI</b> .....	39
V.1 Kesimpulan.....		39
V.2 Saran.....		40
DAFTAR PUSTAKA.....		41
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional.....	19
Tabel 2	Analisis Univariat.....	28
Tabel 3	Analisis Bivariat.....	29
Tabel 4	Distribusi Rata-Rata Berdasarkan Usia Responden Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	31
Tabel 5	Distribusi Rata-Rata Berdasarkan IMT Responden Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	32
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas Responden Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	33
Tabel 7	Distribusi Rata-rata <i>Pre-Test</i> Fleksibilitas Lumbal Responden Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	33
Tabel 8	Distribusi Rata-rata <i>Post-Test</i> Fleksibilitas Lumbal Responden Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	34
Tabel 9	Uji Normalitas Fleksibilitas Lumbal Responden Pada Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	35
Tabel 10	Analisis Perbedaan Rata-rata <i>Pre-Test</i> Fleksibilitas Lumbal Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	35
Tabel 11	Analisis Perbedaan Rata-rata <i>Post-Test</i> Fleksibilitas Lumbal Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	36
Tabel 12	Analisis Perbedaan Rata-rata Fleksibilitas Lumbal Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	36

## DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori .....	16
Skema 2 Kerangka Konsep.....	17
Skema 3 <i>Pre and Post Test Control Group Design</i> .....	21

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Modified Schober Test</i> .....	10
Gambar 2 <i>Columna Vertebralis</i> .....	13
Gambar 3 <i>Otot-otot di Punggung Belakang</i> .....	14

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 2 *Inform Consent*
- Lampiran 3 SOP Senam Pilates
- Lampiran 4 Pengkajian dan Observasi
- Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian Dinas Kesehatan UPT Puskesmas Cimanggis
- Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Penelitian KESBANGPOL UPT Puskesmas Cimanggis
- Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Penelitian Kepala UPT Puskesmas Cimanggis
- Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian di UPT Puskesmas Cimanggis
- Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian UPT Puskesmas Cimanggis
- Lampiran 10 Surat Permohonan Ijin Penelitian Dinas Kesehatan UPT Puskesmas Beji
- Lampiran 11 Surat Permohonan Ijin Penelitian KESBANGPOL UPT Puskesmas Beji
- Lampiran 12 Surat Permohonan Ijin Penelitian Kepala UPT Puskesmas Beji
- Lampiran 13 Surat Balasan Penelitian UPT Puskesmas Beji
- Lampiran 14 *Ethical Clearance*
- Lampiran 15 Hasil Uji Plagiarisme
- Lampiran 16 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme