



**PENGARUH *CAT-COW POSE* TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III**

SKRIPSI

MAYA MAULIDYA MUSLIM

2110711041

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2025**



**PENGARUH *CAT-COW POSE* TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III**

SKRIPSI

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

MAYA MAULIDYA MUSLIM

2110711041

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Maya Maulidya Muslim
NIM : 2110711041
Tanggal : 07 Januari 2025

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

Jakarta, 07 Januari 2025

Yang Menyatakan,



Maya Maulidya Muslim

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Maya Maulidya Muslim
NIM : 2110711041
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 *Cat-Cow Pose* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.

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 : 07 Januari 2025
Yang Menyatakan,



Maya Maulidya Muslim

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:


Nama : Maya Maulidya Muslim

NIM : 2110711041

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana


Judul : Pengaruh *Cat-Cow Pose* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III


Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


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



Rita Kusnadi, S.Kep., MKM, MTD (HE), PhD.
Penguji II
Desmawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. Mat, PhD.
Dekan FKES UPN "Veteran" Jakarta


Desmawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. Mat, PhD.
Penguji III (Pembimbing)


Ns. Gamyatri Utami, S.Kep., M.Kep.
Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 07 Januari 2025

PENGARUH *CAT-COW POSE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Maya Maulidya Muslim

Abstrak

Wanita hamil yang masih bekerja di trimester ketiga rentan mengalami masalah nyeri punggung bawah akibat aktivitas yang berlebihan sehingga dapat mengganggu kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan pengobatan untuk mengatasi masalah nyeri punggung bagian bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *cat-cow pose* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga. Dalam penelitian ini, digunakan desain quasi eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest* yang melibatkan 30 responden ibu hamil. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) dan dianalisis dengan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam intensitas nyeri punggung bawah, dengan nilai rata-rata $5,87 \pm 1,717$ sebelum intervensi *cat-cow pose* menjadi $2,33 \pm 1,155$ setelah intervensi. Uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *cat-cow pose* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ sehingga intervensi *cat-cow pose* terbukti efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga yang masih bekerja.

Kata Kunci: *Cat-Cow Pose*, Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung Bawah

THE EFFECT OF CAT-COW POSE ON REDUCING THE INTENSITY OF LOW BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN

Maya Maulidya Muslim

Abstract

Pregnant women who are still working in the third trimester are prone to experiencing lower back pain problems due to excessive activity, which can interfere with their ability to carry out daily activities. Therefore, treatment is needed to overcome the problem of lower back pain. This study aims to determine the effect of cat-cow pose on reducing the intensity of low back pain in third trimester pregnant women. In this study, a quasi-experimental design was used with a one group pretest-posttest design involving 30 pregnant women respondents. Pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS) and analyzed by paired sample t-test. The results showed a significant decrease in the intensity of low back pain, with an average value of 5.87 ± 1.717 before the cat-cow pose intervention to 2.33 ± 1.155 after the intervention. The paired sample t-test test showed that there was a significant effect of cat-cow pose on reducing the intensity of low back pain in third trimester pregnant women with a p -value <0.05 so that the cat-cow pose intervention proved effective as a nonpharmacological therapy to reduce low back pain in third trimester pregnant women who are still working.

Keywords: *Cat-Cow Pose, Low Back Pain, Third Trimester Pregnant Women*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah Pengaruh *Cat-Cow Pose* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Anter Venus, MA, Comm, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, SKP, M.Kep, Sp. Kep, Mat, PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep, M.N.S., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, dan Ibu Desmawati, SKP, M.Kep, Sp. Kep, Mat, PhD, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat dalam penulisan penelitian ini

Kemudian, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Alm. Acon B. Muslim selaku ayah dan Risna Susilowati selaku ibu serta kakak saya dan seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada Malika, Ririn, Riris, Aisyah, Ike, Ceni, Meta, Annisa, dan “Calon Istri Pejabat Squad” selaku teman-teman yang selalu menemani dan menghibur penulis serta terima kasih kepada teman-teman satu bimbingan penulis yang selalu memberikan semangat dan doa dalam perjalanan penulisan skripsi ini.

Jakarta, 07 Januari 2025

Penulis



Maya Maulidya Muslim

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 GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Landasan Teori	7
II.2 Kerangka Teori.....	21
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
III.1 Kerangka Konsep	25
III.2 Hipotesis Penelitian.....	26
III.3 Definisi Operasional.....	27
III.4 Desain Penelitian.....	29
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	30
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	31
III.7 Metode Pengumpulan Data	31
III.8 Instrumen Penelitian.....	33
III.9 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	34
III.10 Analisis Data	35
III.11 Etika Penelitian	37
III.12 Keterbatasan Penelitian	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
IV.1 Hasil Penelitian	39
IV.2 Pembahasan.....	45
BAB V PENUTUP.....	55
V.1 Kesimpulan.....	55
V.2 Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA	57
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	22
Tabel 2	Definisi Operasional	27
Tabel 3	Skema <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	29
Tabel 4	Analisis Univariat	35
Tabel 5	Analisis Bivariat.....	37
Tabel 6	Distribusi Rata-Rata Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Usia Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester III.....	41
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Pada Ibu Hamil Trimester III	41
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Ibu Hamil Trimester III	42
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Ibu Hamil Trimester III	42
Tabel 10	Distribusi Rata-Rata Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III	43
Tabel 11	Uji Normalitas Variabel Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	44
Tabel 12	Pengaruh <i>Cat-Cow Pose</i> Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Visual Analog Scale</i>	17
Gambar 2	<i>Numerical Rating Scale</i>	17
Gambar 3	<i>Verbal Rating Scale</i>	18
Gambar 4	Gerakan <i>Cat-Cow Pose</i>	20

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	21
Skema 2	Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 2	Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 3	Balasan Surat Permohonan Pengambilan Data Klinik
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Instrumen Penelitian
Lampiran 6	Standar Operasional Prosedur (SOP) Gerakan <i>Cat-Cow Pose</i>
Lampiran 7	Persetujuan Etik
Lampiran 8	Tabel Hasil Set Data
Lampiran 9	Output Analisis Univariat
Lampiran 10	Hasil Uji Normalitas dan Output Analisis Bivariat
Lampiran 11	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 12	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 13	Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 14	Hasil Uji Turnitin