



**TERAPI NONFARMAKOLOGI NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL : LITERATURE REVIEW**

SKRIPSI

HERFINA

1610711026

**UNIVERSITAS PEMBAGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2020**



**TERAPI NONFARMAKOLOGI NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL : LITERATURE REVIEW**

SKRIPSI

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

HERFINA

1610711026

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2020

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Herfina
NIM : 1610711026
Tanggal : 27 Juli 2020

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

Jakarta, 8 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Herfina)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Herfina
NIM : 1610711026
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 : Terapi Nonfarmakologi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil : *Literature Review*. Beserta perangkat yang ada (jika diperhatikan). 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 pemilik Hak Cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 8 Juli 2020

Yang Menyatakan,



Herfina

PENGESAHAN

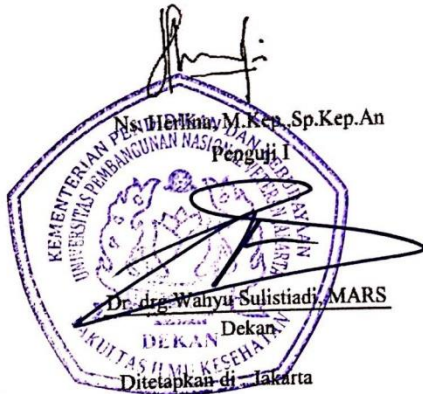
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Herfina
NIM : 1610711026
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Skripsi : Terapi Nonfarmakologi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil : *Literature Review*

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.



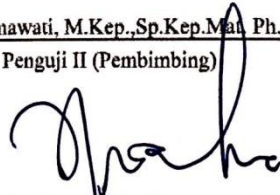
Ns. Dora Samaria, M.Kep
Ketua Penguji



Tanggal Ujian : 8 Juli 2020



Ns. Desmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat Ph.D
Penguji II (Pembimbing)



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J
Ka.Progdi Keperawatan Program Sarjana

TERAPI NONFARMAKOLOGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL : LITERATURE REVIEW

Herfina

Abstrak

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan respon fisiologis dari tubuh ibu yang dapat berakibat pada kualitas hidup, pola tidur, selera makan, energy, aktivitas harian bahkan terhadap emosional ibu hamil apabila tidak ditangani. Oleh karna itu penting penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Untuk menganalisis berbagai terapi nonfarmakologi yang efektif menurunkan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil. *literature review* ini menggunakan cara pencarian artikel dengan database elektronik data base. Pencarian jurnal menggunakan Google Scholar dan Pubmed. Hasil pencarian ditemukan pada Google Schoolar sebanyak 213 artikel dan PubMed sebanyak 397 artikel. Kriteria inklusi artikel yang diambil antara lain Artikel yang memaparkan tentang intervensi untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, memiliki bagian yang lengkap, artikel penelitian dipublikasikan pada tahun 2015 – 2020. Terapi nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri punggung bawah antara lain terapi massage, *kinesio tapping*, Rose oil, akupresur, kompres hangat dan olahraga/ *exercise*. Terapi yang paling efektif adalah dengan melakukan aktifitas fisik atau olahraga. *literature review* ini menyarankan untuk melakukan penelitian eksperimen dengan intervensi aktifitas fisik atau olahraga pada ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung bawah.

Kata Kunci: Ibu hamil, kehamilan, Nonpharmakologi, Nyeri Punggung Bawah.

NON PHARMACOLOGICAL THERAPY OF BACK BELT PAIN IN PREGNANT MOTHER: LITERATURE REVIEW

Herfina

Abstract

Lower back pain in pregnant women is a physiological response from the mother's body that can have an impact on quality of life, sleep patterns, appetite, energy, daily activities and even emotional emotions of pregnant women if left untreated. Therefore it is important to manage lower back pain in pregnant women. To analyze various nonpharmacological therapies that effectively reduce lower back pain in pregnant women. This literature review uses an article search method with an electronic database database. Journal search using Google Scholar and PubMed. Search results found on Google Scholar as many as 213 articles and PubMed as many as 397 articles. Article inclusion criteria taken include articles describing interventions to reduce low back pain in pregnant women, have a complete section, research articles published in 2015 – 2020. Nonpharmacological therapies to overcome lower back pain include massage therapy, kinesio tapping, Rose oil, acupressure, warm compresses and exercise. The most effective therapy is to do physical activity or sports. This literature review suggests conducting experimental research with interventions of physical activity or sports in pregnant women who complain of low back pain.

Keyword : Pregnancy, Pregnant Women, Nonpharmacology, Low Back Pain

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan rahmat dan berkatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Judul penelitian ini adalah “Terapi Nonfarmakologi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil: *Literature Review*”. Terimakasih penulis sampaikan kepada Ns. Desmawati, M.Kep., Sp.Kep. Mat. PhD selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran dan bantuan yang bermamfaat. Adapun tujuan dari skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan studi keperawatan program sarjana.

Penulis menyadari bahwa dalam pengerjaan skripsi ini, banyak pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada orang tua tercinta, kakak serta adik tersayang serta keluarga serta sahabat tercinta yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis. Penulis juga mengucapkan 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 kajar keperawatan.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan laporan skripsi ini. Karena itu penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi semua pembaca. Terimakasih.

Jakarta, 8 Juli 2020

Penulis

Herfina

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 LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penulisan	5
I.4 Manfaat Penulisan	5
BAB II METODE PENELITIAN	7
II.1 Strategi Pencarian Literatur	7
II.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	11
II.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	12
II.4 Daftar Artikel Hasil Pencarian	17
BAB III HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN	17
III.1 Karakteristik Umum Dalam Penyelesaian Studi	17
III.2 Analisa Jurnal	19
BAB IV PEMBAHASAN.....	40
IV.1 Pembahasan Hasil Analisa Artikel Berdasarkan Teori dan Penelitian	40
IV.2 Desain Penelitian yang Digunakan Artikel	48
IV.3 Implikasi Keperawatan.....	49
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V PENUTUP	51

V.1 Kesimpulan.....	51
V.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	PICO.....	9
Tabel 2	Kata Kunci Bahasa Indonesia	10
Tabel 3	Kata Kunci Bahasa Inggris	10
Tabel 4	Boolean Dalam Bahasa Indonesia	11
Tabel 5	Boolean Dalam Bahasa Inggris	11
Tabel 6	Daftar Artikel.....	14
Tabel 7	Karakteristik Umum.....	17
Tabel 8	Analisa PICOTS.....	19

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Proses Seleksi Artikel	13
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Monitor
- Lampiran 2 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 3 Hasil Turnitin