

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI *MOMMIES CLINIC*  
SURAKARTA**



**SKRIPSI**

Oleh :

**DIYAN ANDIKA PRATIWI**

**E2013015**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA  
2017**

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI *MOMMIES CLINIC*  
SURAKARTA**

**SKRIPSI**

Oleh  
**DIYAN ANDIKA PRATIWI**  
**E2013015**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA  
2017**

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI *MOMMIES CLINIC*  
SURAKARTA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada  
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh

**DIYAN ANDIKA PRATIWI**

**E2013015**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA  
2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

### **PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI *MOMMIES CLINIC* SURAKARTA**

yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Sains Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Agustus 2017



Diyan Andika Pratiwi  
NIM E2013015

## **PERSYARATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Diyan Andika Pratiwi

NIM : E2013015

Adalah mahasiswa DIV Fisioterapi telah menyerahkan SKRIPSI dengan judul :

### **PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI *MOMMIES CLINIC* SURAKARTA**

Menyatakan memberikan ijin publikasi Karya Ilmiah saya berupa SKRIPSI dan Perangkat Lunak hasil SKRIPSI kepada : STIKES 'Aisyiyah Surakarta untuk kepentingan pengajaran, penelitian, dan pengabdian masyarakat.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 21 Agustus 2017

Yang menyatakan

(.....)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

### **PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI *MOMMIES CLINIC* SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang Skripsi Program Studi DIV  
Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

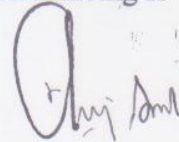
Surakarta, 16 Agustus 2017

Pembimbing I



Maskun Pudjianto, SPh., SPd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

Pembimbing II



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIK.112.12.12

Mengetahui,

Kaprodi DIV Fisioterapi



Maskun Pudjianto, SPh., SPd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

### **PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI *MOMMIES CLINIC* SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan  
Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 21 Agustus 2017 dan  
dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV  
Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

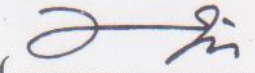
Surakarta, 23 Agustus 2017

Mengesahkan,

Penguji 1. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or  
NIK. 199.05.03

  
(.....)

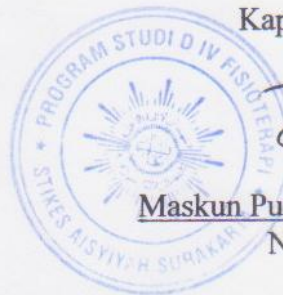
2. Maskun Pudjianto, SMPh., SPd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

  
(.....)

3. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIK. 112.12.12

  
(.....)

Mengetahui  
Kaprodin DIV Fisioterapi





Maskun Pudjianto, SMPh., SPd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

**Maskun Pudjianto, S.MPh. S.Pd., M.Kes**

**Ari Sapti Mei Leni , SSt.FT., M.Or**

Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberi pengarahan, diskusi dan bimbingan serta persetujuan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Sunhanallah wa Ta'ala (SWT) yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di *Mommies Clinic* Surakarta”

Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mamberikan bantuan moril maupun material secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam penyusunan proposal skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati :

1. Riyani Wulandari S.Kep.Ns., M.Kep selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
2. Maskun Pudjianto, S.MPh. S.Pd., M.Kes selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
3. Winarni, S.SiT., MPH selaku Wakil Ketua Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
4. Maskun Pudjianto, S.MPh. S.Pd., M.Kes dan Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah memberikan kritik dan saran bimbingan maupun arahan yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini
5. Bapak/Ibu dosen dan staf di lingkungan Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

6. Pengurus *Mommies Clinic* Surakarta yang telah memperkenankan penulis melakukan penelitian
7. Segenap dosen pengajar, karyawan dan staf tata usaha STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
8. Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan tanpa batas waktu
9. Sahabat, teman dan orang-orang yang selalu ada untuk memberikan bantuan dan dukungan baik dalam keadaan suka maupun duka
10. Teman-teman seperjuangan DIV Fisioterapi angkatan 2013 STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap skripsi ini dapat menjadi salah satu karya tulis dari hasil pembelajaran yang sudah ditempuh kurang lebih selama 4 tahun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Surakarta, Agustus 2017

Penulis

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah sebagai wujud penghambaan dan segala puji syukur penulis panjatkan atas rahmat dan nikmatMu Tuhan semesta alam sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat kelulusan Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta dengan judul skripsi "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di *Mommies Clinic* Surakarta". Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu skripsi ini penulis mempersembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kelancaran, kemudahan, dan kekuatan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini
2. Ibu dan Alm.Bapakku tercinta yang selalu memberikan do'a, dukungan, dan pengorbanan tanpa batas. Terimakasih atas keringat dan kerjakerasnya untuk anakmu ini yang telah mencapai titik kebanggaan untukmu walaupun bapak sekarang sudah bahagia di Jannah terindahNya
3. Mbak Nita, dan dik Ilham kakak adikku tersayang yang selalu memberikan motivasi, dorongan, perjuangan serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Segenap dosen-dosen pengajar Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan begitu banyak ilmu dan pengalaman berharga
5. Teman-teman D IV Fisioterapi angkatan 2013 untuk cerita, pengalaman, dan kenangannya, semoga silaturahmi tetap terjaga dengan baik
6. Sahabatku tersayang DAGELL crew yang tanpa lelah selalu memberikan support selama ini (Alifa, Gina, Linda, Liza, Erna). I love you no matter what
7. Sahabatku Alm.Jaryanto yang sudah bahagia di surge. Terima kasih untuk cerita singkat bersama, terima kasih telah menjadi sosok yang sangat baik
8. Seseorang yang merasa memiliki diriku, my powering, my inspiring, my imagination, yang selalu memberikan kekuatan, semangat, bimbingan di saat-saat tersulit, dan do'a terbaiknya, Tomi Apriyanto

## ABSTRAK

Diyana Andika Pratiwi Nim. E2013015 Program Studi DIV Fisioterapi	Dosen Pembimbing: 1. Maskun Pudjianto, S.MPh. S.Pd., M.Kes 2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or
<b>PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI MOMMIES CLINIC SURAKARTA</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<p><b>Pendahuluan</b> : Kehamilan membawa begitu banyak perubahan pada tubuh seorang wanita sehingga tidak mengejutkan bila timbul beberapa rasa sakit dan nyeri. Selama kehamilan, wanita akan mengalami perubahan baik secara anatomi, fisiologi maupun psikologi sehingga menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah nyeri punggung bawah. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak di alami oleh ibu hamil, yang semakin dirasakan seiring pertumbuhan janin. Upaya meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil dapat dilakukan dengan Senam Hamil.</p> <p><b>Tujuan</b> : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.</p> <p><b>Metode</b> : Penelitian ini menggunakan rancangan <i>Quasy Eksperimental</i> dengan disain penelitian <i>One Grup Pretest</i> dan <i>Posttest</i>. Teknik pengambilan sampel dengan <i>Proposive Sampling</i> yang berdasarkan kriteria inklusi dengan jumlah sampel 28 orang. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.</p> <p><b>Hasil</b> : Hasil uji pengaruh data dengan menggunakan uji statistic <i>Wilcoxon</i> menunjukkan nilai p value = 0,000 (<math>p &lt; 0,05</math>) dengan nilai hitung -4,899 yang artinya terdapat pengaruh Senam Hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.</p> <p><b>Kesimpulan</b> : Ada pengaruh Senam Hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.</p>	
<b>Kata Kunci</b> : Senam Hamil, Nyeri punggung bawah, Ibu hamil trimester III	

## ABSTRACT

Diyana Andika Pratiwi Nim. E2013015 Department of DIV Physical Therapy	Consultants: 1. Maskun Pujdianto, S.MPh. S.Pd., M.Kes 2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or
<b>THE EFFECT OF PREGNANT GYMNASIAC ON LOWER BACK PAIN IN THE THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE <i>MOMMIES CLINIC</i> SURAKARTA</b>	
<b>ABSTRACT</b>	
<p><b>Introduction :</b> Pregnancy brings about many changes in a woman's body so that it is unsurprising that sickness and pain result. During pregnancy, women will change anatomically, physiologically or psychologically thereby resulting in discomfort during pregnancy. One of discomforts most frequently occurring is lower back pain. Back pain is the disorder developed by pregnant women is getting worse as the fetal growth. The attempt of relieving back pain complaint developed by pregnant women can be done with Pregnant Gymnastics.</p> <p><b>Objective :</b> To find the effect of Pregnant Gymnastics on lower back pain in third-trimester pregnant women.</p> <p><b>The method :</b> This research aim to know employed Quasi-Eksperimental design with <i>One Group Pretest Posttest</i>. The sampling technique used purposive sampling one based on inclusive criteria with 28 pregnant women as the sample. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses.</p> <p><b>Results :</b> The result of data analysis using Wilcoxon statistic test showed that p value = 0,000 (<math>p &lt; 0,05</math>) with statistic value of -4,899 meaning that there was an effect of Pregnant Gymnastics on lower back pain in third-trimester pregnant women.</p> <p><b>Conclusion :</b> There was an effect of Pregnant Gymnastic on lower back pain in third-trimester pregnant women.</p>	
<b>Key Words : Pregnant Gymnastics, Lower back pain, Third-trimester pregnant women</b>	

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERSYARATAN GELAR .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	xi
ABSTRAK .....	xii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
DAFTAR SINGKATAN .....	xxi
DAFTAR SIMBOL .....	xxii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Kehamilan.....	7
1. Definisi Kehamilan .....	7

a. Tanda dan Gejala Kehamilan.....	7
2. Anatomi Fisiologi Sistem Reproduksi Wanita .....	10
a. <i>Genitalia Interna</i> .....	10
b. <i>Genitalia Eksterna</i> .....	13
3. Perubahan Trimester I, II dan III pada Ibu Hamil.....	16
a. Trimester I .....	16
b. Trimester II.....	16
c. Trimester III.....	17
4. Perubahan Anatomi dan Fisiologi pada Ibu Hamil Trimester III.....	17
a. Perubahan Anatomi pada Ibu Hamil Trimester III.....	17
b. Adaptasi Fisiologi pada Ibu Hamil Trimester III .....	18
5. Koreksi Sikap pada Ibu Hamil.....	20
6. Tanda Bahaya dalam Kehamilan .....	22
B. Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III.....	23
1. Definisi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil.....	23
2. Mekanisme Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III	23
3. Anatomi Fisiologis <i>Vertebra Lumbalis</i> .....	25
C. Alat Ukur Nyeri .....	27
D. Senam Hamil .....	29
1. Definisi Senam Hamil.....	29
2. Manfaat Senam Hamil .....	29
3. Syarat Mengikuti Senam Hamil.....	29
4. Kontra Indikasi Senam Hamil.....	30
5. Tanda dan Gejala Senam Hamil Dihentikan.....	30
6. Persiapan dalam Melakukan Senam Hamil .....	31
7. Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III .....	31
8. Gerakan-Gerakan Senam Hamil .....	32
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS</b>	
<b>PENELITIAN</b> .....	37

A. Kerangka Konseptual .....	37
B. Hipotesis Penelitian .....	37
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel .....	39
1. Populasi .....	39
2. Sampel .....	39
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	40
1. Variabel Penelitian .....	40
2. Definisi Operasional .....	40
E. Teknik dan Jenis Pengumpulan Data .....	42
F. Teknik Analisis Data .....	42
1. Proses Pengolahan Data .....	42
2. Jalannya Penelitian .....	43
3. Analisis Data .....	44
G. Kerangka Operasional.....	45
H. Etika Penelitian Fisioterapi .....	46
I. Jadwal Penelitian .....	47
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS.....</b>	<b>48</b>
A. Deskripsi Tempat Penelitian .....	48
B. Hasil Penelitian .....	49
1. Karakteristik Responden .....	49
2. Tingkat Nyeri Responden.....	50
3. Uji Beda Kelompok Berpasangan .....	51
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Pembahasan.....	53
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	53
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan.....	54
3. Karakteristik Tingkat Nyeri Responden.....	54



4. Uji Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III .....	56
5. Keterbatasan Penelitian .....	57
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	58
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 2.1.</b> <i>Genitalia Interna</i> Wanita.....	13
<b>Gambar 2.2.</b> <i>Genitalia Eksterna</i> Wanita .....	16
<b>Gambar 2.3.</b> Postur pada Ibu Hamil .....	20
<b>Gambar 2.4.</b> <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> .....	28
<b>Gambar 4.1.</b> Rancangan Penelitian .....	38
<b>Gambar 4.2.</b> Kerangka Operasional .....	45
<b>Gambar 5.1.</b> Perbandingan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Hamil .....	51
<b>Gambar 5.2.</b> Perubahan Tingkat Nyeri Setelah Dilakukan Senam Hamil .....	52

## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>Tabel 2.1.</b> Kriteria Penilaian VAS .....	28
<b>Tabel 4.1.</b> Definisi Operasional.....	41
<b>Tabel 4.2.</b> Jadwal Penelitian.....	47
<b>Tabel 5.1.</b> Gambaran Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia .....	49
<b>Tabel 5.2.</b> Gambaran Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan.....	49
<b>Tabel 5.3.</b> Gambaran Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Senam Hamil.....	50
<b>Tabel 5.4.</b> Uji <i>Wilcoxon Rank Test</i> .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2.** Lembar Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3.** Surat Keterangan Pemberian Studi Pendahuluan
- Lampiran 4.** Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5.** Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 6.** Lembar Pemyaringan Responden
- Lampiran 7.** Lembar Permohonan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 8.** Lembar Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 9.** Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 10.** Surat Keterangan Pemberian Ijin Penelitian
- Lampiran 11.** Lembar Presensi Penelitian
- Lampiran 12.** Lembar Observasi VAS (*Visual Analoge Scale*)
- Lampiran 13.** JadwalKegiatan Responden
- Lampiran 14.** SOP (Standar Operasional Prosedur) Senam Hamil
- Lampiran 15.** Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16.** Data Penelitian
- Lampiran 17.** Hasil Analisis Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

ASI	: Air Susu Ibu
BAK	: Buang Air Kecil
Cm	: Centi Meter
HCG	: <i>Human Chorionic Gonadotrophin</i>
HPL	: <i>Human Placental Lactogen</i>
IASP	: <i>International Association for Study of Pain</i>
MSH	: <i>Melenophore Stimulating Hormone</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SWT	: Subhanallah wa Ta'ala
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
WIB	: Waktu Indonesia Barat

## DAFTAR SIMBOL

/	: Atau
&	: Dan
%	: Persen