

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**



**DYAH AYU SAWITRI SUKAMTO**  
**B2016041**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA**

**2019**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
Pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah  
Surakarta**



**DYAH AYU SAWITRI SUKAMTO  
B2016041**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA**

**2019**

## **PERNYATAAN KEASLIAN KTI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

### **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNANNYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Juni 2019

Dyah Ayu Sawitri Sukamto  
NIM B201041

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dyah Ayu Sawitri Sukamto  
NIM : B2016041  
Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)  
Judul : **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non Exclusive Royalty- Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta  
Pada tanggal : Jum'at , 21 Juni 2019  
Yang menyatakan

(Dyah Ayu Sawitri Sukamto)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

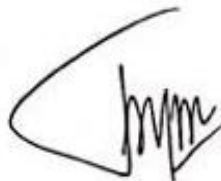
Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Sidang Karya Tulis Ilmiah  
Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES \*Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Juni 2019

Pembimbing I



Mulyaningsih, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN.0007047310

Pembimbing II



Irma Mustika Sari, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN.0625048703

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN. 0602058501

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURURNAN NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Diploma Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Sidang KTI ini telah diajukan pada Sidang Karya Tulis Ilmiah pada 25 Juni 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Sidang KTI pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juni 2019

Mengesahkan,

Penguji

1. Wahyu Purwaningsih, S.Kep. Ns., M.Sc  
NIDN. 0605117803

(.....)

2. Mulyaningsih, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN.0007047310

(.....)

3. Irma Mustika Sari, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN.0625048703

(.....)

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN. 0602058501

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III"

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari, M.Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, M.Kep selaku Ketua Program Diploma Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta .
3. Mulyaningsih, M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kesempatan pendidikan kepada penulis serta telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dorongan serta saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
4. Irma Mustika Sari, M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kesempatan pendidikan kepada penulis serta telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dorongan serta saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah.

5. Wahyu purwaningsih, M. Kep selaku penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan arahan sehingga karya tulis ilmiah ini terselesaikan dengan baik.
6. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
7. Bapak, ibu, adik dan keluarga besarku yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan dan doa untuk kelancaran karya tulis ilmiah ini.
8. Teman-teman senasib dan seperjuangan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan motivasi, semangat dan doanya dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju kesempurnaan karya tulis ilmiah ini senantiasa penulis harapkan. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Penulis