

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL .....	xvii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	2
C. Tujuan Penelitian .....	2
1. Tujuan Umum .....	2
2. Tujuan Khusus .....	2
D. Manfaat Penelitian .....	3
E. Keaslian Penelitian .....	3

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori .....	6
1. Kehamilan .....	6
a. Definisi .....	6
b. Tanda Dan Gejala Kehamilan .....	7
c. Anatomi Fisiologi Pada Wanita Hamil.....	8
d. Perubahan Anatomi Dan Fisiologi Pada Wanita Hamil.....	19
e. Posisi Yang Baik Selama Kehamilan.....	27
2. Nyeri.....	29
a. Definisi .....	29
b. Tanda Dan Gejala Nyeri.....	30
c. Faktor Penyebab Nyeri .....	30
d. Skala atau Pengukuran Nyeri .....	31
3. Nyeri Punggung Bawah .....	33
a. Definisi .....	33
b. Anatomi Tulang Belakang.....	34

c. Fungsi Kolumna Vertebralis.....	36
d. Otot .....	36
e. Etiologi .....	37
f. Patologi .....	40
4. <i>Prenatal Exercise</i> .....	40
a. Definisi <i>Prenatal Exercise</i> .....	40
b. Kontra Indikasi <i>Prenatal Exercise</i> .....	41
c. Tujuan <i>Prenatal Exercise</i> .....	42
d. Manfaat <i>Prenatal Exercise</i> .....	43
e. Alasan dan Syarat Mengikuti <i>Prenatal Exercise</i> .....	44
f. Penatalaksanaan <i>Prenatal Exercise</i> .....	44
g. Tips Penting Lainnya .....	45
B. Penelitian Yang Relevan.....	45
C. Kerangka Teori .....	46
D. Kerangka Konsep .....	48
E. Hipotesis Penelitian .....	48

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian .....	49
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	49
C. Populasi Dan Sampel .....	50
D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional .....	52
E. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data .....	53
F. Jalannya Penelitian.....	54
G. Teknik pengolahan data dan analisa data.....	56
H. Etika Penelitian Fisioterapi .....	58

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	59
B. Pembahasan.....	63
C. Keterbatasan.....	73

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	74

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Alat <i>Genitalia Eksterna</i> .....	11
Gambar 2.2 Alat <i>Genitalia Eksterna</i> , Kulit Dan <i>Subkutis</i> Diangkat .....	11
Gambar 2.3 Potongan <i>Sagital Genitalia Interna</i> .....	13
Gambar 2.4 <i>Uterus, Tuba Fallopp, Ovarium</i> .....	14
Gambar 2.5 Pembesaran Uterus .....	21
Gambar 2.6 Uterus Sebagai Organ <i>Pelvis</i> .....	21
Gambar 2.7 Uterus Sebagai Organ Abdomen .....	21
Gambar 2.8 Postur Tubuh Tegak .....	29
Gambar 2.9 <i>Visual Analog Scale</i> .....	32
Gambar 2.10 Tulang Belakang .....	35
Gambar 2.11 Kerangka Teori.....	47
Gambar 2.12 Kerangka Konsep .....	48
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian .....	49

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Karakteristik Intensitas Nyeri .....	32
Table 3.1 Definisi Operasional .....	52
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan .....	60
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu .....	60
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan <i>Gravidarum</i> .....	60
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh .....	61
Tabel 4.5 Hasil Pengukuran Nyeri Sebelum Dan Sesudah Perlakuan .....	61
Tabel 4.6 Uji Pengaruh Wilcoxon.....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat Balasan Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 4	Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 5	Surat Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
Lampiran 6	Surat Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
Lampiran 7	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 8	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 9	Kuisisioner Penyaring Responden
Lampiran 10	Lembar Observasi Responden
Lampiran 11	SOP (Standar Operasional Prosedur) Pengukuran Nyeri
Lampiran 12	SOP (Standar Operasional Prosedur) <i>Prenatal Exercise</i>
Lampiran 13	Jadwal Kegiatan Penelitian
Lampiran 14	Lembar Pemeriksaan Responden
Lampiran 15	Daftar Absensi Responden
Lampiran 16	Data Responden
Lampiran 17	Hasil Analisa Data
Lampiran 18	Dokumentasi
Lampiran 19	Lembar Konsultasi Pembimbing
Lampiran 20	Biodata Penulis

## DAFTAR SINGKATAN

ANC	: Antenatal Care
ATP	: Adenosina Trifosfat
BB	: Berat Badan
BPM	: Bidan Praktek Mandiri
Cm	: Centimeter
IMT	: Indek Masa Tubuh
Kg	: Kilogram
KPD	: Ketuban Pecah Dini
<i>M</i>	: <i>Muscle</i>
NPB	: Nyeri Punggung Bawah
<i>Os</i>	: <i>ossa</i>
PBP	: Pintu Bawah Panggul
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Product and Service Solutions</i>
TB	: Tinggi Badan
TD	: Tekanan Darah
VAS	: Visual Analog Scale

## DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

### Simbol Keterangan Dimensi

%	: Persentase
<	: Lebih kecil
>	: Lebih besar
do	: <i>Drop Out</i>
N	: Jumlah perkiraan besar populasi
z	: Nilai standar normal
p	: Perkiraan proporsi
d	: Tingkat kesalahan yang dipilih
n	: Jumlah perkiraan besar sampel

