

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M., & Novita. (2022). SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU TRIMESTER III. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 2, Issue 1).
- Dewi, M., Sulaiman, Roswani, & Jawiah. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 47–53.
- Fatmarizka, T., Khasanah, D. A., Arwida, N., & Mutalazimah. (2021). Prevalensi polakeluhannya nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Kartasura. *Journal Physical Therapy UNISA*, 1(2), 64–67. <https://doi.org/10.31101/jitu.2415>
- Geta, M. G., & Demang, F. Y. (2020). PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL. In *56 JWK* (Vol. 5, Issue 2).
- Hamdiah, Tanuadike, T., & Sulfianti, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(1), 8–12. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Hidayati, U. (2019). A Systematic Review : Pregnancy Exercise for Pregnancy Moment and Birth Preparation. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 8–15.
- Hulley, S. B., Cummings, S. R., Browner, W. S., Grady, D. G., & Newman, T. B. (2013). Design Clinical Research. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Johnson, T. C. (2022). *Exercise During Pregnancy*. Web MD.
- Kemenkes RI. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (1st ed.). 2016.
- Lilis, D. N. (2019). *The Effect Of Gymnastics on Lower Back Pain Among Pregnant Women Trimester III*. 40–45.
- Maharani, S. (2021). Manfaat Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 126. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.171>
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities

among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>

Melani, N., & Nurwahyuni, A. (2022). ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DEMAND ATAS PEMANFAATAN PENOLONG PERSALINAN DI PROVINSI BANTEN: ANALISIS DATA SUSENAS 2019. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), 3175–3184.

Nelazyani, L., & Hikmi, H. (2018). GAMBARAN PENGETAHUAN IBU DAN SUAMI TENTANG PERUBAHAN FISIK DAN PSIKOLOGIS SAAT HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BERINGIN RAYA KOTA BENGKULUTAHUN 2016. *Journal of Midwifery*, 6(1), 17–25.

Oktaviani, I., & Martini. (2016). SENAM HAMIL METODE PILATES MENURUNKAN NYERI MUSKULOSKELETAL DALAM KEHAMILAN. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 9(2), 33–39.

Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 39. <https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.70.24367>

Shah, S., Banh, E. T., Koury, K., Bhatia, G., Nandi, R., & Gulur, P. (2015). Pain Management in Pregnancy: Multimodal Approaches. *Pain Research and Treatment*, 2015, 1–15. <https://doi.org/10.1155/2015/987483>

Suryani, P., & Handayani, I. (2018). SENAM HAMIL DAN KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA. *Jurnal Bidan - Midwife Journal*, 5(1), 33–39. [www.jurnalibi.org](http://www.jurnalibi.org)

Widiarti, I. R., & Yulviana, R. (2022). Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 153–160. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.463>



## Lampiran 2. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat langkah-langkah yang akan dilakukan, antara lain:

1. Konsultasi judul penelitian kepada pembimbing akademik.
2. Menyusun proposal penelitian dan melakukan konsultasi dengan pembimbing untuk dikoreksi dan melakukan perbaikan untuk selanjutnya disetujui melakukan ujian proposal.
3. Melaksanakan ujian proposal di Politeknik Kesehatan Kartini Bali.
4. Perbaikan proposal penelitian yang telah diseminarkan pada ujian proposal.
5. Mempersiapkan subjek penelitian, fasilitas, dan alat-alat yang diperlukan dalam penelitian serta ijin pelaksanaan penelitian baik dari Politeknik Kesehatan Kartini Bali dan Puskesmas Kintamani VI.
6. Menetapkan responden yang bersedia dan terpilih berdasarkan kriteria untuk dijadikan sebagai subjek penelitian dan telah menandatangani lembar *informed consent*.
7. Memberikan pre-test kepada responden penelitian.
8. Memberikan perlakuan berupa senam hamil selama 2 bulan/ 4 kali pertemuan.
9. Memberikan post-test sebagai evaluasi kepada responden penelitian.
10. Menganalisis data dan membahas hasil penelitian.
11. Menyusun laporan penelitian, konsultasi dengan dosen pembimbing untuk koreksi dan persetujuan.
12. Ujian skripsi.
13. Mengumpulkan skripsi pada Politeknik Kesehatan Kartini Bali.

Lampiran 3. Lembar *Informed Consent*

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**  
**UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN**  
**(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Sang Ayu Putu Suastini dengan judul Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II & III di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI Tahun 2023.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Kintamani, 2023

Mengetahui,

Peneliti

Responden

(Sang Ayu Putu Suastini)

(... ..)

Lampiran 4. Lembar Kuesioner

### **KUESIONER PENELITIAN**

#### **PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KINTAMANI VI TAHUN 2023**

Petunjuk pengisian :

1. Tanyakan pada petugas jika terdapat pertanyaan yang belum dimengerti.
2. Berikan jawaban dengan memberikan tanda (X) pada jawaban yang paling sesuai.
3. Nomor responden diisi oleh petugas.

Nomor Responden : \_\_\_\_\_

#### **A. Data Umum**

1. Umur  
Jawab : \_\_\_\_\_
2. Tinggi Badan  
Jawab : \_\_\_\_\_
3. Pendidikan terakhir  
Jawab : \_\_\_\_\_
4. Pekerjaan  
Jawab : \_\_\_\_\_
5. Gravida/ kehamilan  
Jawab : \_\_\_\_\_
6. Usia kehamilan  
Jawab : \_\_\_\_\_

## B. Data Khusus

### SKALA PENGUKURAN NYERI FACES PAIN SCALE-REVISED (FPS-R)

Petunjuk Pengukuran Nyeri

Berilah tanda (X) pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri punggung bawah yang anda rasakan setelah anda melakukan senam hamil. Semakin kecil angka makin kecil keluhan.



Keterangan :

- 0 : tidak nyeri
- 1 : sedikit nyeri
- 2 : sedikit lebih nyeri
- 3 : lebih nyeri
- 4 : sangat nyeri
- 5 : nyeri sangat hebat



Lampiran 5. Lembar Konsultasi Skripsi

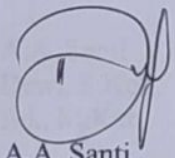
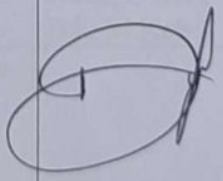
**LEMBAR BIMBINGAN**

**Nama** : Sang Ayu Putu Suastini

**NIM** : 202215302033

**Judul** : Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II & III di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI

**Pembimbing I**

| No | Hari/<br>Tanggal<br>Konsultasi | Materi yang<br>dikonsultasikan | Perbaikan yang<br>diberikan   | Tanda tangan<br>pembimbing  |
|----|--------------------------------|--------------------------------|---|---|
| 1  | Kamis, 29<br>Desember<br>2022  | Mengajukan judul,<br>BAB I     | Sementara belum<br>ada perbaikan<br><br>Melanjutkan<br>proposal sampai<br>BAB IV  | <br>A.A. Santi<br>Dewi, S.Keb,<br>Bd., M.Keb |
| 2  | Selasa, 24<br>Januari 2023     | BAB I, II, III, IV             | Tata penulisan<br>cover yang<br>masih keliru<br><br>Manfaat<br>penelitian yang<br>dibagi menjadi 2<br>(teoritis, praktis)<br><br>Menambahkan<br>referensi pada<br>gambar<br><br>Mengecek<br>kembali<br>pedoman BAB<br>III | <br>A.A. Santi<br>Dewi, S.Keb,<br>Bd., M.Keb |




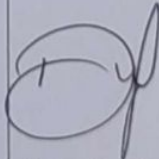


YAYASAN KARTINI BALI  
**POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI**

Jln. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar. Telp (0361) 720471

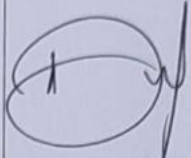
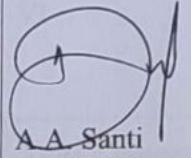
E-mail : [info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id](mailto:info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id)

Web : [www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id](http://www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id)

|   |                        |                         |   |   |
|---|------------------------|-------------------------|---|---|
|   |                        |                         | Desain penelitian diubah menjadi quasi eksperimen   |   |
|   |                        |                         | Penulisan daftar pustaka  |   |
| 3 | Senin, 30 Januari 2023 | BAB I, II, III, IV      | Judul dipersingkat agar tidak mengarah ke hipotesis<br><br>Lengkapi dengan kata pengantar<br><br>Lampirkan persetujuan menjadi responden<br><br>Lampirkan SOP/prosedur pelaksanaan penelitian | <br><br>A.A. Santi Dewi, S.Keb, Bd., M.Keb  |
| 4 | Rabu, 8 Pebruari 2023  | BAB I, II, III, IV      | ACC   | <br><br>A.A. Santi Dewi, S.Keb, Bd., M.Keb |
| 5 | Selasa, 27 Juni 2023   | Kata Pengantar BAB I, V | Hal cover bukan lagi usulan penelitian, tapi sudah skripsi<br><br>Program studi bukan D4 kebidanan, tetapi  |   |



**YAYASAN KARTINI BALI**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI**  
Jln. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar. Telp (0361) 720471  
E-mail : [info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id](mailto:info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id)  
Web : [www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id](http://www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id)

|   |                        |                            |   |   |
|---|------------------------|----------------------------|---|---|
|   |                        |                            | Sarjana Terapan<br>Kebidanan<br><br>Penulisan nama<br>penguji<br><br>Perbaikan desain<br>tabel, tertutup<br>bukan terbuka | <br>A.A. Santi<br>Dewi, S.Keb,<br>Bd., M.Keb |
| 6 | Kamis, 29<br>Juni 2023 | Kata Pengantar<br>BAB I, V | ACC   | <br>A.A. Santi<br>Dewi, S.Keb,<br>Bd., M.Keb |



YAYASAN KARTINI BALI  
**POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI**  
Jln. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar. Telp (0361) 720471  
E-mail : [info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id](mailto:info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id)  
Web : [www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id](http://www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id)

Lembar Konsultasi Skripsi

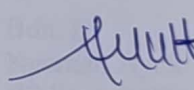
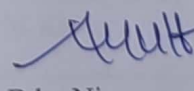
### LEMBAR BIMBINGAN

**Nama** : Sang Ayu Putu Suastini

**NIM** : 202215302033

**Judul** : Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II & III di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI


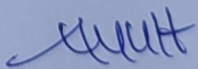
Pembimbing II

| No | Hari/<br>Tanggal<br>Konsultasi | Materi yang<br>dikonsultasikan | Perbaikan yang<br>diberikan   | Tanda tangan<br>pembimbing   |
|----|--------------------------------|--------------------------------|---|--|
| 1  | Jumat, 20<br>Januari 2023      | Mengajukan judul,<br>BAB I     | Penulisan dan<br>tata letak   | <br>Bdn. Ni<br>Nyoman Ayuk<br>Widiani, S.ST,<br>M.Kes |
| 2  | Selasa, 7<br>Pebruari 2023     | BAB I, II, III, IV             | Penulisan daftar<br>isi, daftar<br>gambar, dan<br>daftar lampiran<br><br>Isi manfaat<br>penelitian<br><br>Menambahkan<br>hipotesis<br>penelitian<br><br>Bagian kriteria<br>seleksi<br>ditambahkan | <br>Bdn. Ni<br>Nyoman Ayuk<br>Widiani, S.ST,<br>M.Kes |





**YAYASAN KARTINI BALI**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI**  
Jln. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar. Telp (0361) 720471  
E-mail : [info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id](mailto:info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id)  
Web : [www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id](http://www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id)

|   |                         |   |  |   |
|---|-------------------------|---|--|---|
|   |                         |   | pada sampel penelitian   |   |
| 3 | Kamis, 9 Pebruari 2023  | BAB I, II, III, IV  | Penulisan daftar lampiran<br>Penulisan subbab proposal<br>Definisi operasional penelitian (bagian senam hamil dibagi menjadi sebelum melakukan dan setelah melakukan senam hamil)<br>Penempatan bagian kriteria seleksi penelitian<br>Penulisan daftar pustaka | <br>Bdn. Ni Nyoman Ayuk Widiani, S.ST, M.Kes |
| 4 | Jumat, 10 Pebruari 2023 | BAB I, II, III, IV  | ACC  | <br>Bdn. Ni Nyoman Ayuk Widiani, S.ST, M.Kes |
| 5 | Rabu, 28 Juni 2023      | Kata Pengantar, Daftar Isi, Daftar Tabel, Ringkasan Penelitian, BAB V, VI, Daftar Pustaka | Setiap usulan penelitian diganti dengan skripsi  |   |



**YAYASAN KARTINI BALI**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI**  
Jln. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar. Telp (0361) 720471  
E-mail : [info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id](mailto:info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id)  
Web : [www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id](http://www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id)

|   |                     |                                    |   |   |
|---|---------------------|------------------------------------|---|---|
|   |                     |                                    | <p>Tambahkan Ringkasan penelitian setelah Daftar Lampiran</p> <p>Tambahkan sesuai tabel yang ada di BAB V</p> <p>Maksimal 200 kata</p> <p>Perbaiki penulisan Hasil dan Pembahasan</p> <p>Sesuaikan judulnya dengan penelitian dan lengkapi tempat dan tahun</p> <p>Masuk ke dalam point karakteristik responden.</p> <p>Lengkapi judul tabel, tempat, dan tahun</p> <p>Dijadikan satu tabel dengan tabel 5.3</p> <p>Perbaiki penulisan Kesimpulan dan Saran</p> | <p>Bdn. Ni Nyoman Ayuk Widiani, S.ST, M.Kes</p> <p><i>[Signature]</i></p> |
| 6 | Minggu, 2 Juli 2023 | Kata Pengantar, Daftar Isi, Daftar | ACC   | <p><i>[Signature]</i></p>   |



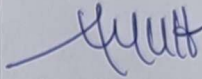
YAYASAN KARTINI BALI

**POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI**

Jln. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar. Telp (0361) 720471

E-mail : [info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id](mailto:info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id)

Web : [www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id](http://www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id)

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | Tabel, Ringkasan Penelitian, BAB V, VI, Daftar Pustaka |  | <br>Bdn. Ni<br>Nyoman Ayuk<br>Widiani, S.ST,<br>M.Kes |
|--|--|--|--|--|

|     | Nama Bumil | Umur     | Tinggi Badan | Usia Kehamilan | Gravida | Pendidikan Terakhir | Pekerjaan  | Skala Nyeri Pertemuan I | Skala Nyeri Pertemuan IV | Alamat         |
|-----|------------|----------|--------------|----------------|---------|---------------------|------------|-------------------------|--------------------------|----------------|
| 1   | 2          | 3        | 4            | 6              | 7       | 8                   | 9          | 10                      | 11                       | 12             |
| 1.  | NWJS       | 32 tahun | 156          | 20 mg          | 3       | SMP                 | Pedagang   | 1                       | 0                        | Desa Belancan  |
| 2.  | NWS        | 29 tahun | 156          | 16 mg          | 2       | SMA                 | Wiraswasta | 1                       | 0                        | Desa Belancan  |
| 3.  | NWS        | 23 tahun | 156          | 32 mg          | 1       | S1                  | IRT        | 1                       | 0                        | Desa Belancan  |
| 4.  | NNP        | 23 tahun | 158          | 16 mg          | 3       | SMP                 | Petani     | 1                       | 0                        | Desa Belancan  |
| 5.  | NWY        | 21 tahun | 162          | 18 mg          | 1       | D1                  | K Suasta   | 2                       | 0                        | Desa Belancan  |
| 6.  | NWS        | 21 tahun | 163          | 33/34 mg       | 1       | SMA                 | Petani     | 4                       | 0                        | Desa Belancan  |
| 7.  | NMS        | 26 tahun | 157          | 15/16 mg       | 1       | D1                  | Petani     | 3                       | 0                        | Desa Belancan  |
| 8.  | NKWK       | 26 tahun | 160          | 16 mg          | 1       | SMA                 | IRT        | 4                       | 0                        | Desa Sekardadi |
| 9.  | NS         | 29 tahun | 155          | 28 mg          | 5       | SMA                 | Petani     | 3                       | 0                        | Desa Sekardadi |
| 10. | NWFA       | 29 tahun | 158          | 20 mg          | 1       | S1                  | IRT        | 4                       | 1                        | Desa Sekardadi |
| 11. | NNS        | 29 tahun | 154          | 16 mg          | 2       | SMP                 | Petani     | 3                       | 0                        | Desa Sekardadi |
| 12. | NWR        | 18 tahun | 155          | 16 mg          | 2       | SMP                 | IRT        | 3                       | 1                        | Desa Sekardadi |
| 13. | NLK        | 32 tahun | 154          | 16 mg          | 5       | SD                  | Petani     | 4                       | 0                        | Desa Sekardadi |
| 14. | NWT        | 35 tahun | 162          | 20 mg          | 3       | SMP                 | Petani     | 3                       | 0                        | Desa Sekardadi |
| 15. | NWJ        | 30 tahun | 142,5        | 18 mg          | 2       | SD                  | Petani     | 4                       | 1                        | Desa Mangguh   |
| 16. | NLPRW      | 17 tahun | 155          | 16 mg          | 2       | SMP                 | Petani     | 3                       | 0                        | Desa Mangguh   |
| 17. | NWS        | 25 tahun | 139          | 27 mg          | 2       | SMP                 | Petani     | 4                       | 0                        | Desa Mangguh   |
| 18. | SAMT       | 34 tahun | 153          | 26 mg          | 3       | SD                  | Pedagang   | 3                       | 0                        | Desa Mangguh   |
| 19. | NKMK       | 20 tahun | 157,5        | 35 mg          | 1       | D1                  | IRT        | 4                       | 1                        | Desa Mangguh   |

|     |       |          |     |       |   |     |          |   |   |               |
|-----|-------|----------|-----|-------|---|-----|----------|---|---|---------------|
| 20. | NWTW  | 21 tahun | 155 | 30 mg | 1 | SMP | IRT      | 3 | 1 | Desa Katung   |
| 21. | NWSW  | 29 tahun | 161 | 32 mg | 2 | SMA | IRT      | 4 | 0 | Desa Katung   |
| 22. | NKNTW | 25 tahun | 151 | 31 mg | 1 | SMP | IRT      | 4 | 0 | Desa Katung   |
| 23. | NKSW  | 26 tahun | 147 | 35 mg | 2 | SMP | IRT      | 3 | 0 | Desa Katung   |
| 24. | KND   | 24 tahun | 146 | 24 mg | 1 | D1  | Pedagang | 4 | 1 | Desa Banua    |
| 25. | MP    | 24 tahun | 156 | 28 mg | 2 | SMA | IRT      | 4 | 0 | Desa Banua    |
| 26. | LDSC  | 21 tahun | 153 | 24 mg | 2 | SMA | IRT      | 3 | 0 | Desa Banua    |
| 27. | NWK   | 30 tahun | 166 | 20 mg | 4 | SMP | Pedagang | 4 | 0 | Desa Banua    |
| 28. | NKW   | 20 tahun | 153 | 28 mg | 1 | SMA | IRT      | 4 | 1 | Desa Belancan |
| 29. | NKTDA | 29 tahun | 150 | 30 mg | 2 | S1  | Guru     | 3 | 0 | Desa Belancan |
| 30. | PEK   | 32 tahun | 175 | 34 mg | 3 | SMP | IRT      | 4 | 0 | Desa Belancan |
| 31. | NWS   | 25 tahun | 155 | 36 mg | 2 | SMP | IRT      | 3 | 0 | Desa Belancan |
| 32. | KR    | 26 tahun | 154 | 32 mg | 3 | SMA | IRT      | 3 | 0 | Desa Belancan |



## Lampiran 7. Komisi Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL  
"ETHICAL APPROVAL"

NO : 029/KEPK/MI/PKKB/2023

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :  
*The Research Protocol Proposed By*

Peneliti Utama : Sang Ayu Putu Suastini

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Dengan Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu  
Hamil Trimester II & III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI Tahun 2023

Title : The Influence Of Pregnancy Exercise On Low Back Pain In Trimester II &  
III Pregnant Women In The Working Area Of Kintamani Vi Health Center, 2023 Kintamani Vi Tahun 2023

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) standar WHO 2011, yaitu :

1. Nilai sosial, 2. Nilai ilmiah, 3. Pemerataan beban dan manfaat, 4. Risiko, 5. Rujukan/eksploitasi, 6. Kerahasiaan dan privacy, 7. Persetujuan setelah penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016.

Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards :*

*1. Social values, 2. Scientific values, 3. Equitable assessment and benefits, 4. Risks, 5. Persuasion/exploitation, 6. Confidentiality and privacy, and 7. Informed consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines.*

*This is indicated by the fulfillment indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 30 Maret 2023 sampai 31 Maret 2024


This declaration of ethics applies during the period March 30 th, 2023 until March 31th, 2024.



Dasar, 30 Maret 2023  
Politeknik Kesehatan kartini Bali  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Kartini

Bdn. Kadek Widiantari, S.ST., M.Kes.  
NIDN : 0818029003

## Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN BANGLI**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN**  
**TERPADU SATU PINTU**  
*Jalan Lettu Kanten Gang II Bangli Telp. (0366) 91267*  
**BANGLI - 80613**

---

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
**NOMOR : 071/23/III/DPMP TSP**

**Dasar** : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.

**Memimbang** : 1. bahwa sesuai Surat permohonan dari Politeknik Kesehatan Kartini Bali tertanggal 02 Maret 2023 Nomor 122/PG/DPKKB/III/2023 Perihal Permohonan Ijin Penelitian  
2. bahwa untuk terbit administrasi dan pengendalian serta pengembalian perlu diterbitkan surat keterangan penelitian  
3. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana huruf a dan b serta hasil verifikasi dan validasi Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Bangli berkan persyaratan administrasi telah memenuhi syarat.

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Bangli memberikan rekomendasi penelitian kepada :

1. Nama : Sang Ayu Pitu Suastini, A.Md.Keb  
2. No. KTP : 5106024511710003  
3. Alamat : Lingk. Br.Pala, Kel. Karwan, Kec. Bangli, Kab. Bangli  
4. Pekerjaan : PNS  
5. Nama Lembaga : Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

1. Judul Penelitian : Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III  
2. Lokasi/Tempat : Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI  
3. Jumlah Peserta : 1 orang  
4. Lama Penelitian : 10 Maret 2023 - 14 Mei 2023

Dengan Ketentuan yang harus ditaati sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu agar melaporkan kepada pejabat setempat yang akan dijadikan obyek penelitian.  
2. Mematuhi ketentuan dan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah penelitian.  
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian dimaksud.  
4. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Bangli.  
5. Surat Rekomendasi yang dikeluarkan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai ketentuan dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dipergunakan dimana perlu.

Dikeluarkan di : Bangli  
Pada tanggal : 09 Maret 2023  
**Ditandatangani Secara Elektronik Oleh :**  
A.N. BUPATI BANGLI  
Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
Kabupaten Bangli,  
  
**IMADE ARI PULASARI, S.Sos**  
**NIP. 196906121989031003**

**Tembusan :**

1. Bupati Bangli cq. Sekretaris Daerah Kabupaten Bangli  
2. DANDIM 1626 Bangli di Bangli  
3. Kapolres Bangli di Bangli  
4. Kepala DPMP TSP Provinsi Bali di Denpasar  
5. Kepala Bagian Umum Setda Kab.Bangli  
6. Yang bersangkutan  
7. Arsip

Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan



Lampiran 10. Hasil SPSS

Analisis Univariat

**Statistics**

|                |         | Usia Responden | Pendidikan Terakhir | Intensitas Nyeri 1 | Intensitas Nyeri 2 |
|----------------|---------|----------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| N              | Valid   | 32             | 32                  | 32                 | 32                 |
|                | Missing | 0              | 0                   | 0                  | 0                  |
| Mean           |         | 1.94           | 2.63                | 3.16               | .22                |
| Median         |         | 2.00           | 2.50                | 3.00               | .00                |
| Mode           |         | 2              | 2                   | 4                  | 0                  |
| Std. Deviation |         | .246           | .942                | .987               | .420               |
| Variance       |         | .060           | .887                | .975               | .176               |
| Sum            |         | 62             | 84                  | 101                | 7                  |

**Usia Responden**

|       |                          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | <20 Tahun atau >35 Tahun | 2         | 6.3     | 6.3           | 6.3                |
|       | 20-35 Tahun              | 30        | 93.8    | 93.8          | 100.0              |
|       | Total                    | 32        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Pendidikan Terakhir**

|       |                  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | SD               | 3         | 9.4     | 9.4           | 9.4                |
|       | SMP              | 13        | 40.6    | 40.6          | 50.0               |
|       | SMA              | 9         | 28.1    | 28.1          | 78.1               |
|       | Perguruan Tinggi | 7         | 21.9    | 21.9          | 100.0              |
|       | Total            | 32        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Intensitas Nyeri 1**

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sedikit Nyeri | 4         | 12.5    | 12.5          | 12.5               |

|                     |    |       |       |       |
|---------------------|----|-------|-------|-------|
| Sedikit Lebih Nyeri | 1  | 3.1   | 3.1   | 15.6  |
| Lebih Nyeri         | 13 | 40.6  | 40.6  | 56.3  |
| Sangat Nyeri        | 14 | 43.8  | 43.8  | 100.0 |
| Total               | 32 | 100.0 | 100.0 |       |

#### Intensitas Nyeri 2

|                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Tidak Nyeri         | 25        | 78.1    | 78.1          | 78.1               |
| Valid Sedikit Nyeri | 7         | 21.9    | 21.9          | 100.0              |
| Total               | 32        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Analisis Bivariat

#### Notes

|                        |                                |  |
|------------------------|--------------------------------|--|
| Output Created         |                                | 16-JUN-2023 00:07:21   |
| Comments               |                                |  |
| Input                  | Active Dataset                 | DataSet0   |
|                        | Filter                         | <none>   |
|                        | Weight                         | <none>   |
|                        | Split File                     | <none>   |
|                        | N of Rows in Working Data File | 32   |
| Missing Value Handling | Definition of Missing          | User-defined missing values are treated as missing.  |
|                        | Cases Used                     | Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test. |
| Syntax                 |                                | NPART TESTS  |
|                        |                                | /WILCOXON=IntensitasNyeri<br>P1 WITH IntensitasNyeriP2<br>(PAIRED)<br>/MISSING ANALYSIS.               |
| Resources              | Processor Time                 | 00:00:00.02  |
|                        | Elapsed Time                   | 00:00:00.10  |

Number of Cases Allowed<sup>a</sup>

112347

**Ranks**

|   | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---|-----------------|-----------|--------------|
| Negative Ranks  | 32 <sup>a</sup> | 16.50     | 528.00       |
| Intensitas Nyeri 2 - Intensitas Nyeri 1<br>Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
| Ties  | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
| Total   | 32              |           |              |

- a. Intensitas Nyeri 2 < Intensitas Nyeri 1
- b. Intensitas Nyeri 2 > Intensitas Nyeri 1
- c. Intensitas Nyeri 2 = Intensitas Nyeri 1

**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                        |   |
|------------------------|---|
|                        | Intensitas Nyeri<br>2 - Intensitas<br>Nyeri 1 |
| Z                      | -5.027 <sup>b</sup>                           |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000  |

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.