

DAFTAR PUSTAKA

- Reeder., Martin & Griffin, K. (2018). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga*, EGC, Jakarta, Vol. 1.
- Aprilia, Y. dan Ritchmond, B. (2011). *Gentle Birth: Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Atiqoh, R.N. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. DKI Jakarta: One Peach Media.
- Fauziah, S & Sutejo. (2012). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Permata Media Group.
- Lowdermilk., Perry & Cashion. (2013). *Keperawatan Maternitas Edisi 8 Buku 1*. Penerjemah: Sidartha, F & Tania, A. Jakarta: PT Salemba Emban Patria.
- Brayshaw, E. (2016). *Senam Hamil & Nifas*. Alih bahasa: Kapoh, R P. Jakarta: EGC.
- Kusumawati, W., & Jayanti, Y. D. (2018). Efek Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron. *Prosiding SNasPPM*, 3(1), 266-269.
- Wijayanti, I.T. (2020). Perbandingan Ibu Hamil Yang Melakukan *Exercise Gym Ball* dan Ibu Hamil yang Melakukan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal* Vol 11 No 1. Januari 2020 (38– 46) STIKes Bakti Utama Pati.
- Anggriani, C.I. (2022). Latihan *Gym Ball* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Cendikia Muda* Volume 2, Nomor 2, Juni 2022 ISSN: 2807-3469. Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro.
- Farrag, Rania E, and Ayat M. Omar. 2018. “Using of Birthing Ball during the First Stage of Labor: Its Effect on the Progress of Labor and Outcome among Nulliparous Women.” *International Journal of Nursing Didactics* 8(09): 01–10.
- Purwati, Anik, and Tut Rayani A. 2020. “pengaruh teknik bola persalinan (*birthing ball*) terhadap penurunan bagian bawah janin pada ibu primigravida inpartu kala i fase aktif di pmb ike sri kec. bululawang kab. malang.” *Journal of Islamic Medicine* 4(1): 40–45.
- Irawati, Ayu, Susanti Susanti, and Iranita Haryono. 2019. “Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Teknik *Birthing Ball*.” *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)* 2(3): 129.
- Setiana, Anang, and Rina Nuraeni. 2018. *Riset Keperawatan*. pertama. Cirebon: lovRinz publishing.

Dewi, Ratna et al. 2016. "Perubahan Kekuatan Otot Dasar Panggul Pada Wanita Primipara Pascapersalinan Pervaginam Dan Seksio Sesaria *Pelvic Floor Muscles Change in Primigravidae after Vaginal Deliveries and Cesarean Section.*" *JK Unila* 1: 247–55.

Maryani, T, and D. Estiwidani. 2016. "Terapi *Birth ball* Berpengaruh Terhadap Lama Kala II Dan Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Primigravida Di RB Kasih Ibu Yogyakarta." *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak* 10(2): 22–26.

Purnama, Yetti, and Kurnia Dewiani. 2019. "pengaruh posisi tegak terhadap intensitas nyeri persalinan pada primipara di bidan praktik mandiri (bpm) kota bengkulu." *Journal of Midwifery* 7(1): 52–59.

Indrayani T, Riyanti MS. 2019. "Pengaruh Penggunaan *Birthing Ball* Terhadap Penurunan Skor Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Bersalin Bekasi Tahun 2018." *Healthy-Mu Journal* 5(1): 3–8.

Kurniawati, Ade, Djaswadi Dasuki, and Farida Kartini. 2017. "Efektivitas Latihan *Birth ball* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida." *Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery.*

Saminem, H. 2009. *Kehamilan Normal: Seri Asuhan Kebidanan.* Jakarta, EGC.

Wahyudin. 2016. Adaptasi Lintas Budaya Modifikasi Kuesioner Disabilitas Untuk Nyeri Punggung Bawah (*Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire/Odi*) Versi Indonesia. Hibah Internal. Universitas Esa Unggul Fakultas Fisioterapi. Jakarta.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis.* Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika

Natoatmojo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rinela Cipta.

Departemen Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1109 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan. (2007).

Wijayanti, I. T. Perbandingan Ibu Hamil Yang Melakukan Exercise Gym Ball Dan Ibu Hamil Yang Melakukan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah. *J. Kebidanan Indones. J. Indones. Midwifery* 11, 38 (2020).

Trisnowiyanto. *Instrumen Penelitian Fisioterapi dan Penelitian Kesehatan,* edisi 2, 2012

Elvika, F. Efektivitas Prenatal Yoga Dengan Teknik Birth Ball Pada Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung **Vol.** 16 No. 01 Edition March 2021.

Selpyani, Pemanfaatan *Birth ball* pada Ibu Hamil, 2022, **4** (2):285-290.

Paninsari, D. Terapi *birthball* untuk menurunkan intensitas nyeri punggung. **Vol 6**, No. 1, April 2021

Christiani, p. Pengaruh *Pregnancy Massage* punggung terhadap nyeri punggung ibu hamil. **vol, XIV**, No. 01, Juni 2022:1-12.

Nova. E, Pengaruh Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil, **Vol 02** No.2 September 2020.

Nursalam 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta: Salemba.



Lampiran 1: Lembar Konsultasi Skripsi

Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi

Nama : HAENIA
 NPM : 215401446160
 Program Studi : PROGRAM SARJANA TERAPAN
 : KEBIDAHAN PENCEGAHAN ANAK TERKIDAN BACK MASSAGE DAN
 : GYM BALL TERHADAP MAMU PUNCEUT PDS (OU HAMA TRIMESTER III)
 Judul Skripsi :
 Dosen Pembimbing I : DEWI KURNATIANG .S.T., M.Keb
 Dosen Pembimbing II : SRI DINENGSIH .S.ST., Bdn. M.Keb








Kegiatan Kosultasi

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
8	Senin 06/02/23	Bab 1 - 3	- Sistematisasi penulisan - Tambahkan referensi	
9	12/02	- Tambah kalimat - Urut kata lampiran - Tambah pembahasan - Uji Independen t-test	Urut kata lampiran	
10	15/02	Bab 4 - 5 urut kata	- Urut kata lampiran - Aca Sisy	
11	17/02	Bab 1 - 4	aca Sisy	

Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi

Nama : HASNIA
NPM : 215401446160
Program Studi : PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN
Judul Skripsi : PERBEDAAN PERCAKUPAN AKTIFITAS TERAPI BAKTIOBIOFILM PADA CYMBALL
 TERHADAP MEKANISME PERTAHANAN PADA ISU HANYU THUNDER IIS DIPONEGORO JAKEN.
Dosen Pembimbing I : DEWI KURNIATI, S.SIT., M. Keb
Dosen Pembimbing II : SRI DINENGSIH, S.SIT., BEd., M. Kes

Kegiatan Kosultasi

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	14/2022 10	Konsultasi judul	Intituan survei pendahuluan	 Dewi
2	02/2022 11	Konsultasi judul sifat tema.	- cari jurnal terkait judul - buat proposal / skripsi terkait	 Dewi
3	Kamis 16/11/22	1 konsep judul	- studi etimologi di cari - lakukan RRA kemudian - agar judul lebih jelas	 Dewi
4	24/2022 11	BAB 1 - 3	- revisi yang sudah di proteksi - lengkapi yang masih kurang. Buat bab 1-3	 Dewi
5	Kamis 30/2022 11	BAB 1	- Revisi & final frase konsep - lanjut ke bab 2-3	 Dewi
6	07/2022 12	BAB 1	- Lengkapi, bab 1 - revisi yang baru proteksi	 Dewi
7	30/2022 12	BAB 1	- Buat kerangka konsep. - lengkapi teori - revisi yang baru proteksi	 Dewi

Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Universitas Nasional



UNIVERSITAS NASIONAL

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Telp. 27870882

Website: ; Email: fikes@civitas.unas.ac.id

Jakarta, 27 Desember 2022

Nomor :983/D/SP/FIKES/XII/2022Lampiran : -
Perihal : **Permohonan Ethical Clearance**
Kepada Yth : Kepala Komite Etik Penelitian Kesehatan TPMB Siti
NurmalasariCakung Jakarta Timur

Dengan hormat,

Sehubungan dengan dilakukannya penelitian yang berjudul **"Perbedaan Skor Nyeri Punggung Antara Back Massage Dan Gym Ball Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di TpmB "S" Jakarta Timur Tahun 2022."** maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan surat kelayakan etik (*Ethical Clearance*) di Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan PMB Siti Nurmalasari. Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian tersebut adalah:

Nama : **Hasnia**
NPM : **215401446160**
Program Studi : **Kebidanan Program Sarjana Terapan**
Dosen Pembimbing : **1. Dewi Kurniati, S.Si.T., M.Keb.**
2. Sri Dinengsih, S.Si.T., Bdn., M.Kes.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Dekan,



[Handwritten Signature]
D.P. Retno Widowati, M.Si

Lampiran 3: Surat Balasan Penelitian

	TEMPAT PRAKTEK MANDIRI BIDAN SITI NURMALASARI S.Tr.Keb Jl. Tipar Cakung RT006 / RW005 Cakung Barat Jakarta Timur, DKI Jakarta (0813 2220 0412)	
<u>SURAT KETERANGAN</u>		
Yang bertanda tangan dibawah ini kepala TPMB Siti Nurmalasari, S.Tr.Keb Kec. Cakung Jakarta Timur DKI Jakarta dengan ini menerangkan bahwa:		
Nama	: Hasnia	
NPM	: 215401446160	
Pekerjaan	: Mahasiswi	
Judul Skripsi:	Perbedaan Pengaruh Antara <i>Back Massage</i> dan <i>Gym Ball</i> Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB "S" Jakarta Timur.	
Berdasarkan surat izin 983/D/SP/FIKES/XII/2022 benar yang bersangkutan namanya diatas telah mengambil data dan melakukan penelitian di tempat praktik mandiri bidan Siti Nurmalasari, S.Tr.Keb untuk menyusun skripsi mahasiswi program sarjana terapan DIV Kebidanan Universitas Nasional Jakarta.		
Demikian surat keterangan ini dipergunakan sebagaimana mestinya.		
Jakarta, 05 Februari 2023 Bidan		
 (Siti Nurmalasari S.Tr.Keb)		

Lampiran 4: Surat Keterangan Layak Etik



KETERANGAN LAYAK ETIK

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) KEPK UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA

Nomor Registrasi Pada KEPPKN : 1271012S Terdaftar/Terakreditasi

Jl. Belanga No.1 Simp. Ayahanda Medan, sekretariatkepk@unprimdn.ac.id, 081269906112

Surat Pernyataan Layak Etik Penelitian Kesehatan

Nomor : 008/KEPK/UNPRI/I/2023

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :

The research protocol proposed by

Peneliti Utama : HASNIA

Nama Institusi : Universitas Nasional Jakarta

Name of the institution

Dengan Judul :

Title

" PERBEDAAN SKOR NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III ANTARA BACK MASSAGE DAN GYM BALL DI TPMB "S" JAKARTA TIMUR TAHUN 2022 "

" Differences In Back Pain Score In Trimester Iii Pregnant Women Between Back Massage And Gym Ball At Tpmbs "S" Jakarta Timur, 2022 "

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 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 as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 Januari 2023 sampai dengan tanggal 10 Januari 2024.

This declaration of ethics applies during the period January 10, 2023 until January 10, 2024.



January 10, 2023

Professor and Chairperson,

DR. dr. Yolanda Eliza Putri Lubis., M.K.M

Lampiran 5: Lembar Persetujuan (Informed Consent)

INFORMED CONSENT MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama:

No. Responden:

Umur:

Alamat:

Pendidikan terakhir:

- a. SD
- b. SMP
- c. SMA
- d. Perguruan Tinggi

Pekerjaan:

- a. Bekerja
- b. Tidak bekerja

Dengan ini menanda tangani lembaran ini, saya memberikan persetujuan untuk mengisi kuesioner yang diberikan peneliti. Saya mengerti bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor nyeri punggung pada ibu hamil trimester III antara *back massage* dan gym ball. Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak mengandung resiko yang berarti dan saya telah memberitahu bahwa kuesioner ini bersifat rahasia dan jawabannya hanya untuk penelitian. Saya telah diberi kesempatan bertanya mengenai penelitian atau peran saya dalam penelitian ini. Saya secara sukarela berperan serta dalam penelitian ini.

Jakarta, Januari 2022

Responden

Peneliti

()

Hasnia

Lampiran 6: Lembar kuesioner

LEMBAR KUISIONER ODI

1. Intensitas Nyeri

- 0 = Saya dapat mentolerir nyeri tanpa menggunakan obat pereda nyeri
- 1 = Nyeri terasa buruk, tetapi saya dapat menangani tanpa menggunakan obat pereda nyeri
- 2 = Obat pereda nyeri mengurangi nyerisaya secara keseluruhan
- 3 = Obat pereda nyeri mengurangi sebagian nyeri saya
- 4 = Obat pereda nyeri mengurangi sedikit nyeri saya
- 5 = Obat pereda nyeri tidak mempunyai efek terhadap nyeri yang saya alami

2. Perawatan Diri (mis: mencuci, berpakaian)

- 0 = Saya dapat merawat diri secara normal tanpa menambah nyeri.
- 1 = Saya dapat merawat diri secara normal, tetapi menambah nyeri.
- 2 = Perawatan diri menyebabkan nyeri sehingga saya melakukan dengan lambat danhati-hati
- 3 = Saya butuh bantuan, tetapi saya dapat menangani sebagian besar perawatan diri saya.
- 4 = Saya butuh bantuan dalam sebagian besar aspek perawatan diri saya
- 5 = Saya tidak berpakaian, kesulitan mencuci, dan tetap di tempat tidur

3. Mengangkat

- 0 = Saya dapat mengangkat benda berat tanpa menambah nyeri.
- 1 = Saya dapat mengangkat benda berat, tetapi menambah nyeri.
- 2 = Nyeri mencegah saya mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya dapatmenangani jikabenda berat tersebut ditempatkan pada tempat yang membuat nyaman (mis: diatas meja).
- 3 = Nyeri mencegah saya mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya dapatmenangani bendaringan dan sedang pada pada tempat yang membuat sayanyaman.
- 4 = Saya hanya dapat mengangkat benda yang sangat ringan

5=Saya tidak dapat mengangkat atau membawa suatu benda.

4. Berjalan

0 =Nyeri tidak menghambat saya berjalan dalam berbagai jarak.

1=Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 1,6 kilo meter (=1 mil).

2=Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 800 meter (=½ mil).

3=Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 400 meter (=¼ mil).

4=Saya dapat berjalan dengan kruk atau tongkat

5=Sebagian besar waktu saya di tempat tidur dan harus merangkak ke toilet

5. Duduk

0=Saya dapat duduk di berbagai jenis kursi sepanjang waktu saya suka.

1=Saya hanya dapat duduk di kursi favorit saya sepanjang waktu saya suka.

2=Nyeri menghambat saya duduk lebih dari 1 jam

3=Nyeri mencegah saya duduk lebih dari ½ jam

4=Nyeri mencegah saya duduk lebih dari 10 menit

5=Nyeri menghambat saya duduk

6. Berdiri

0=Saya dapat berdiri selama yang saya inginkan tanpa menambah nyeri.

1=Saya dapat berdiri selama yang saya inginkan, tetapi menambah nyeri.

2=Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 1 jam.

3=Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari ½ jam.

4=Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 10 menit.

5=Nyeri menghambat saya berdiri.

7. Tidur

0=Nyeri tidak menghambat saya tidur nyaman

1=Saya dapat tidur nyaman jika menggunakan obat pereda nyeri.

2=Meskipun menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 6 jam.

3=Meskipun saya menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 4 jam.

4=Meskipun saya menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 2 jam.

5=Nyeri menghambat tidur saya. Kehidupan Sosial

8. Kehidupan Sosial

0=Kehidupan sosial saya normal tanpa menambah nyeri.

1=Kehidupan sosial saya normal, tetapi tingkatan nyeri bertambah.

2=Nyeri menghambat saya berpartisipasi melakukan kegiatan banyak energy
(mis:olahraga,dansa)

3=Nyeri menghambat saya sering keluar.

4=Nyeri menghambat kehidupan sosial saya di rumah

5=Saya kesulitan melakukan kehidupan sosial karena nyeri

9. Bepergian

0=Saya dapat bepergian kemana saja tanpa menambah nyeri.

1=Saya dapat bepergian kemana saja, tetapi menambah nyeri.

2=Nyeri menghambat saya bepergian lebih dari 2 jam

3=Nyeri menghambat saya bepergian lebih dari 1 jam

4=Nyeri menghambat saya bepergian untuk suatu kebutuhan di bawah ½ jam.

5=Nyeri mencegah saya bepergian kecuali mengunjungi dokter/ terapis atau ke rumah sakit.

10. Pekerjaan/Rumah Tangga

0=Pekerjaan/aktifitas kerja normal tidak menyebabkan nyeri.

1=Urusan rumah tangga/aktifitas kerja normal menambah nyeri, tetapi saya dapat melakukan semua yang membutuhkan saya.

2=Saya dapat melakukan sebagian urusan rumah tangga kerja, tetapi nyeri menghambat saya melakukan aktifitas yang membutuhkan kegiatan fisik (mis: mengangkat, membersihkan rumah).

4=Nyeri menghambat saya melakukan sesuatu kecuali kerjaan ringan.

5=Nyeri menghambat saya melakukan aktifitas pekerjaan atau urusan rumah tangga sehari-hari.

Lampiran 8: Hasil Output Analisis Data

Tests of Normality

	GYM BACK MESSAGE	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SKOR GYM BACK	1	.192	15	.140	.923	15	.217
MESSAGE	2	.197	15	.119	.924	15	.224
	3	.216	15	.058	.848	15	.016
	4	.246	15	.015	.934	15	.313

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	PRE-POST GYM BALL	9.533	1.552	.401	8.674	10.393	23.786	14	.000
Pair 2	PRE-POST BACK MESSAGE	5.267	1.624	.419	4.367	6.166	12.558	14	.000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE GYM BALL	26.00	15	3.094	.799
	POST GYM BALL	16.47	15	2.326	.601
Pair 2	PRE BACK MESSAGE	23.53	15	1.807	.467
	POST BACK MESSAGE	18.27	15	1.335	.345

		Ranks		
	GYM BALL BACK MESSAGE	N	Mean Rank	Sum of Ranks
HASIL	POST GYM BALL	15	11.40	171.00
	POST BACK MESSAGE	15	19.60	294.00
	Total	30		

Test Statistics^a

	HASIL
Mann-Whitney U	51.000
Wilcoxon W	171.000
Z	-2.599
Asymp. Sig. (2-tailed)	.009
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.010 ^b



a. Grouping Variable: GYM BALL BACK
MESSAGE

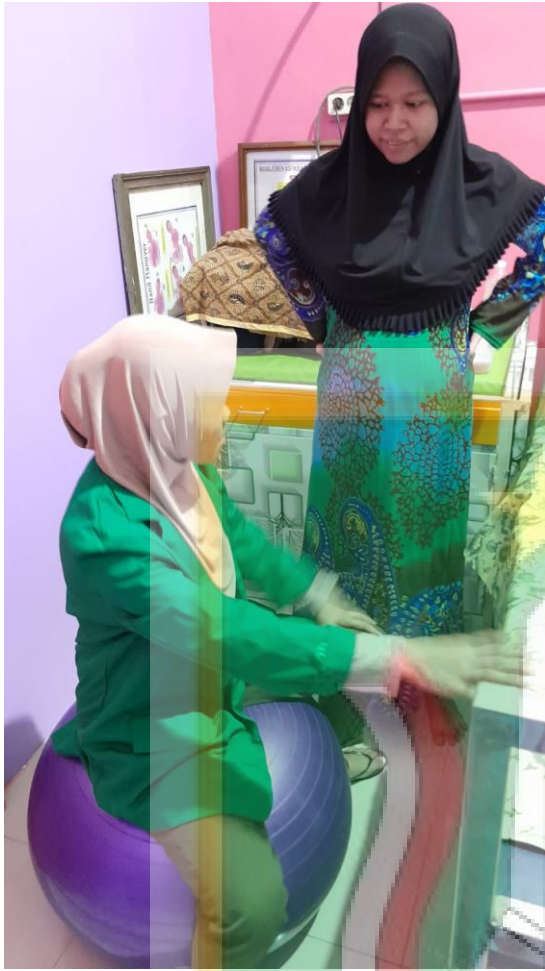
b. Not corrected for ties.

Lampiran 9: Kegiatan Penelitian









Lampiran 10: Biodata Peneliti

Biodata Penulis



Nama : Hasnia
NPM : 215401446160
Alamat : Jl. Tipar Cakung No.5 RT06 / RW05 Cakung Barat Jakarta Timur
No. Hp aktif : 082292486611
Email aktif : hasniania2719@gmail.com

Pendidikan :

- SD Negeri 123 Patampanua. Tahun 2004-2010
- SMP Negeri 4 Patampanua. Tahun 2010-2013.
- TSMA Negeri 5 Pinrang. Tahun 2013-2016.
- DIII Kebidanan Stikes Nani Hasanuddin Makassar. Tahun 2016-2019
- S1 Kebidanan Universitas Nasional Jakarta, Lulus Tahun 2023

Pengalaman Kerja :

- TPMB 3 Tahun

Jakarta, 09 Februari 2023

(Hasnia)