

SKRIPSI

**PERBEDAAN SKALA NYERI PUNGGUNG BAWAH
SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
TEKNIK REBOZO PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

**Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan
Yan Mona Fridayanthi
Tahun 2025**



**Oleh:
KOMANG NINIS INDRAYANI
NIM. P07124221007**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025**

SKRIPSI

**PERBEDAAN SKALA NYERI PUNGGUNG BAWAH
SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
TEKNIK REBOZO PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

**Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan
Yan Mona Fridayanthi
Tahun 2025**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan**

**Oleh:
KOMANG NINIS INDRAYANI
NIM. P07124221007**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN SKALA NYERI PUNGGUNG BAWAH
SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
TEKNIK REBOZO PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

**Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan
Yan Mona Fridayanthi
Tahun 2025**

Oleh:

**KOMANG NINIS INDRAYANI
NIM. P07124221007**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Made Widhi Gunapria Darmapatni, SST., M.Keb.
NIP.198211282006042002

Pembimbing Pendamping:



Dr. Ni Wayan Ariyani, SST., M.Keb.
NIP.197411252003122002

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed
NIP.196904211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN SKALA NYERI PUNGGUNG BAWAH
SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
TEKNIK REBOZO PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

**Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan
Yan Mona Fridayanthi
Tahun 2025**

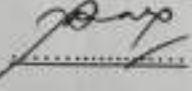
Oleh:

KOMANG NINIS INDRAYANI
NIM. P07124221007

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : KAMIS
TANGGAL : 22 MEI 2025**

TIM PENGUJI

- | | | |
|---|--------------|---|
| 1. <u>Ni Wawan Suarniti, SST., M.Keb</u> | (Ketua) |  |
| 2. <u>Made Widhi Gunapria Darmapatni, SST., M.Keb</u> | (Sekretaris) |  |
| 3. <u>Dr. Ni Komang Yuni Rahvani, S.SiT., M.Kes</u> | (Anggota) |  |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**


Ni Ketut Somovani, SST., M.Biomed
NIP.196904211989032001

**THE DIFFERENCE IN LOWER BACK PAIN SCALE BEFORE AND AFTER
THE REBOZO TECHNIQUE IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT
WOMEN**

***Study Conducted at The Independent Midwifery Practice
of Yan Mona Fridayanthi
In 2025***

ABSTRACT

Lower back pain is one of the common complaints among third-trimester pregnant women, which can interfere with daily activities due to biomechanical changes in the body, weight gain, and a shift in the center of gravity. A non-pharmacological method that can be used to reduce pain is the rebozo technique, a traditional method from Mexico that provides relaxation to the pelvic and back muscles. This study aims to determine the difference in lower back pain scale before and after the application of the rebozo technique in third-trimester pregnant women. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sampling technique used was purposive sampling, with a total of 28 respondents. The research instrument used the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The "rebozo shake the apple tree" technique was performed once for 5 minutes, and the pain level was re-measured using the NRS on the same day, 15 minutes after the rebozo technique was applied. The analysis results showed that the average pain score before the intervention was 4.8571 and decreased to 2.5357 after the intervention. The Wilcoxon test results showed a significant decrease in the pain scale with a Z value = -4.744 and $p < 0.001$. In conclusion, the rebozo technique is effective in reducing lower back pain and can be used as an alternative to manage lower back pain in third-trimester pregnant women.

Keywords: Low back pain, pregnant women, third trimester, rebozo technique, pain scale

**PERBEDAAN SKALA NYERI PUNGGUNG BAWAH SEBELUM DAN
SESUDAH DILAKUKAN TEKNIK REBOZO PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

**Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan
Yan Mona Fridayanthi
Tahun 2025**

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan ibu hamil trimester III yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari akibat perubahan biomekanik tubuh, penambahan berat badan, dan pergeseran pusat gravitasi. Metode nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah teknik rebozo, yakni suatu teknik tradisional dari Meksiko yang dapat memberikan relaksasi pada otot-otot panggul dan punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan skala nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan teknik rebozo pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 28 responden. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Teknik rebozo *shake the apple tree* yang dilakukan satu kali selama 5 menit, yang kemudian diukur kembali menggunakan NRS di hari yang sama 15 menit setelah dilakukan teknik rebozo. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nyeri sebelum intervensi adalah 4,8571 dan setelah intervensi menurun menjadi 2,5357. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan dengan nilai $Z = -4,744$ dan $p < 0,001$. Kesimpulannya, teknik rebozo efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah sehingga dapat dimanfaatkan sebagai alternatif untuk menangani nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Nyeri punggung bawah, ibu hamil, trimester III, teknik rebozo, skala nyeri

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN SKALA NYERI PUNGGUNG BAWAH SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN TEKNIK REBOZO PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

**Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan
Yan Mona Fridayanthi
Tahun 2025**

OLEH : KOMANG NINIS INDRAYANI

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil terutama ibu hamil trimester III. Secara global, prevalensi *low back pain* selama kehamilan berkisar 20% hingga 90%, dan sebagian besar penelitian melaporkan prevalensi >50% ibu hamil yang mengalami *low back pain* (Casagrande dkk., 2015). Nyeri punggung bawah merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh ibu hamil di Indonesia, dengan angka prevalensi mencapai 18%, sementara di wilayah Bali angka prevalensi lebih tinggi yaitu 19,3% (Marnevi, 2024). Sekitar 70% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah saat kehamilan terutama pada trimester ketiga (Purnamasari dan Widyawati, 2019). Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat menjadi alternatif untuk mengurangi rasa nyeri adalah teknik rebozo, yaitu metode tradisional asal Meksiko. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan teknik rebozo.

Penelitian ini dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi, yang dimulai dari minggu ke-2 bulan April hingga minggu ke-1 bulan Mei. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 28 ibu hamil trimester III yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi dilakukan dengan melakukan teknik rebozo pada responden selama 5 menit. Sebelum melakukan intervensi dilakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), kemudian dilakukan pengukuran skala nyeri kembali dengan menggunakan NRS 15 menit setelah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk* serta uji *Wilcoxon* karena data

berdistribusi tidak normal.

Hasil pengolahan data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan didapatkan hasil median sebelum dilakukan teknik rebozo sebesar 5 dengan nilai minimum 4 maksimum 6. Setelah dilakukan intervensi teknik rebozo didapatkan hasil median sebesar 2, dengan nilai minimum 1 dan nilai maksimum 5. Perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* dari 28 responden didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum intervensi berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 4,8571 dan menurun menjadi kategori ringan dengan rata-rata sebesar 2,5357 setelah dilakukan intervensi. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $Z = -4,744$ dan $p\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$), yang menandakan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan ini terjadi karena teknik rebozo bekerja dengan prinsip relaksasi jaringan otot dan fascia, serta retribusi beban tubuh yang dapat mengurangi nyeri pada area punggung bawah. Penurunan skala nyeri ini menunjukkan bahwa teknik rebozo efektif digunakan sebagai metode komplementer nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan skala nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan teknik rebozo pada ibu hamil trimester III dengan hasil penelitian menunjukkan keseluruhan responden mengalami penurunan skala nyeri punggung bawah (*negatif rank*). Saran peneliti semoga teknik rebozo ini dapat dimanfaatkan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III karena terbukti efektif menurunkan skala nyeri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Perbedaan Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Rebozo pada Ibu Hamil Trimester III" sesuai rencana dengan tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan mata kuliah skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak dukungan, bantuan, bimbingan serta fasilitas dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Sri Rahayu, S.Tr. Keb., S.Kep, Ners., M. Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk melakukan penelitian.
2. Ni Ketut Somoyani, S.ST., M. Biomed, selaku Ketua jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk melakukan penelitian.
3. Ni Wayan Armini, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Made Widhi Gunapria Darmapatni, SST.,M.Keb selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada peneliti.

5. Dr. Ni Wayan Ariyani, SST., M.Keb selaku pembimbing pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan kepada peneliti.
6. Bdn. Yan Mona Fridayanthi STr.Keb, yang telah memberikan ijin melakukan penelitian.
7. Seluruh staf pegawai di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membantu dalam pengurusan administrasi.
8. Orang tua, keluarga, serta kerabat penulis yang telah memberikan dukungan, motivasi, doa serta semangat tiada henti.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Skripsi ini jauh dari kata sempurna baik dari segi isi, penyusunan maupun teknik penulisan karena keterbatasan pengetahuan yang peneliti miliki. Sehubungan dengan itu, dengan kerendahan hati peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Denpasar, Mei 2025

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Komang Ninis Indrayani

NIM : P07124221007

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik : 2025

Alamat : Banjar Dinas Sari, Desa Bestala, Seririt, Buleleng, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Rebozo pada Ibu Hamil Trimester III adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 07 Mei 2025
Yang membuat pernyataan



s Indrayani
NIM. P07124221007

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kehamilan.....	7
B. Teknik Rebozo	14
BAB III KERANGKA KONSEP	18
A. Kerangka Konsep.....	18
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	19
C. Hipotesis.....	21
BAB IV METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Alur Penelitian	23
C. Tempat dan Waktu Penelitian	24
D. Populasi dan Sampel	24
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	27

F. Pengolahan dan Analisis Data.....	30
G. Etika Penelitian	32
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan	39
C. Kelemahan Penelitian.....	43
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	44
A. Simpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS).....	11
Gambar 2. Bagan Kerangka Konsep Penelitian.....	18
Gambar 3. Bagan Rancangan Penelitian.....	22
Gambar 4. Bagan Alur Penelitian.....	23

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	20
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	35
Tabel 3. Distribusi Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Teknik Rebozo.....	36
Tabel 4. Distribusi Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Teknik Rebozo.....	37
Tabel 5. Hasil Analisis Perbedaan Skala Nyeri	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : SOP Dilakukan Teknik Rebozo *Shake The Apple Tree*
- Lampiran 4 : Daftar Tilik Rebozo *Shake The Apple Tree*
- Lampiran 5 : Lembar Kuesioner dan Observasi
- Lampiran 6 : Realisasi Anggaran Penelitian
- Lampiran 7 : Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 : Persetujuan Etik/ *Etchical Clearence*
- Lampiran 10 : Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 11 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 12 : Master Tabel
- Lampiran 13 : Pengkodean Data (*Coding*)
- Lampiran 14 : Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 15 : Dokumentasi Penelitian