

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsaniyah, A. B. *et al.* (2022) 'Efektivitas Stability Ball Exercise Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pinggang Selama Kehamilan', *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 6(2), pp. 67–73. doi: 10.33660/jfrwhs.v6i2.160.
- Akodu, A., Akinbo, S. and Odebiyi, D. (2015) 'Effect of Stabilization Exercise on Pain and Disability in Patients with Chronic Low Back Pain', *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy - An International Journal*, 9(2), p. 170. doi: 10.5958/0973-5674.2015.00075.1.
- Ali, S., Athar, M. and Ahmed, S. M. (2019) 'Basics of CPB', *Indian Journal of Anaesthesia*, 49(4), pp. 257–262. doi: 10.4103/ija.IJA.
- Almeda, F. (2021) *Covid-19 leads to global rise in unplanned pregnancy*, www.pbs.org. Available at: <https://www.pbs.org/wgbh/nova/article/unintended-pregnancy-contraceptive-disruption-covid-pandemic/> (Accessed: 27 February 2022).
- Almoussa, S., Lampranidou, E. and Kitsoulis, G. (2018) 'The effectiveness of stabilising exercises in pelvic girdle pain during pregnancy and after delivery: A systematic review', *Physiotherapy Research International*, 23(1), pp. 1–7. doi: 10.1002/pri.1699.
- Andersen, L. K. *et al.* (2015) 'Physical exercise and pelvic girdle pain in pregnancy: A nested case-control study within the Danish National Birth Cohort', *Sexual and Reproductive Healthcare*, 6(4), pp. 198–203. doi: 10.1016/j.srhc.2015.04.004.
- Bakilan, F. and Zelveci, D. D. (2020) 'Musculoskeletal problems during pregnancy', *Journal of Clinical Medicine of Kazakhstan*, 6(60), pp. 53–55. doi: 10.23950/jcmk/9259.
- Belogolovsky, I. *et al.* (2015) 'The Effectiveness of Exercise in Treatment of Pregnancy-Related Lumbar and Pelvic Girdle Pain', *Journal of Women's Health Physical Therapy*, 39(2), pp. 53–64. doi: 10.1097/jwh.0000000000000032.
- Bemj, B. E. J. (2020) 'Asi Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 6-24 Bulan Di Posyandu Kelurahan Keparakan Wilayah', 3(1).
- Bewyer, K. J. *et al.* (2009) 'Pilot data: association between gluteus medius weakness and low back pain during pregnancy.', *The Iowa orthopaedic journal*, 29, pp. 97–99.
- Bhardwaj, A. *et al.* (2014) 'Musculoskeletal symptoms and orthopaedic complications in pregnancy : pathophysiology , diagnostic approaches and modern management'. doi: 10.1136/postgradmedj-2013-132377.
- Casagrande, D. *et al.* (2015) 'Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy', *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 23(9), pp. 539–549. doi: 10.5435/JAAOS-D-14-00248.
- cathe (2016) *What Are Stabilization Exercise and Why Do you Need Them ? , stabilization*. Available at: <https://cathe.com/stabilization-exercises-need/> (Accessed: 16 March 2022).
- Cepnija, D. *et al.* (2021) 'Prevalence and Factors Associated with Pelvic Girdle Pain During Pregnancy in Australian Women: A Cross-Sectional Study', *Spine*, 46(14), pp. 944–949. doi: 10.1097/BRS.0000000000003954.
- Cleveland clinic (2022) *Exercise During Pregnancy*, [clevelandclinic](http://clevelandclinic.com). Available at:

- <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/6914-exercise-during-pregnancy>.
- El-Sayed, H. E.-S. M. *et al.* (2019) 'Effect of Kegel ' s Exercises during Third Trimester of Pregnancy on Maternal Outcome', *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 8(4), pp. 67–76. doi: 10.9790/1959-0804096776.
- farlex partner medical dictionary (2022) *Pregnant Women*, maret. Available at: <https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Pregnant+women> (Accessed: 1 March 2022).
- Fatimah, N. (2017) *BUKU AJAR ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN*. 1st edn. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. Available at: [http://elearning.fkkumj.ac.id/pluginfile.php?file=%2F8673%2Fcourse%2Foverviewfiles%2FAsuhan Kebidanan Kehamilan.pdf&](http://elearning.fkkumj.ac.id/pluginfile.php?file=%2F8673%2Fcourse%2Foverviewfiles%2FAsuhan%20Kebidanan%20Kehamilan.pdf&)
- Ginta, D. (2018) *5 EXERCISE FOR ANTERIOR PELVIC TILT*, www.healthline.com. Available at: <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/anterior-pelvic-tilt-exercises> (Accessed: 11 March 2022).
- Gomes-Neto, M. *et al.* (2017) 'Stabilization exercise compared to general exercises or manual therapy for the management of low back pain: A systematic review and meta-analysis', *Physical Therapy in Sport*, 23, pp. 136–142. doi: 10.1016/j.ptsp.2016.08.004.
- Gutke, A., Sjö Dahl, J. and Öberg, B. (2010) 'Specific muscle stabilizing as home exercises for persistent pelvic girdle pain after pregnancy: A randomized, controlled clinical trial', *Journal of Rehabilitation Medicine*, 42(10), pp. 929–935. doi: 10.2340/16501977-0615.
- Haakstad, L. A. H. and Bø, K. (2015) 'Effect of a regular exercise programme on pelvic girdle and low back pain in previously inactive pregnant women: A randomized controlled trial', *Journal of Rehabilitation Medicine*, 47(3), pp. 229–234. doi: 10.2340/16501977-1906.
- Halim, P. A. R. (2020) *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan 13 Sampai 30 Minggu Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Dan Puskesmas Junrejo*.
- Jenifer Augustina, S. *et al.* (2020) 'A study to compare the effects of three types of exercise programme for pelvic girdle pain during pregnancy', *Research Journal of Pharmacy and Technology*, 13(5), pp. 2251–2254. doi: 10.5958/0974-360X.2020.00405.9.
- Jensen, M. P., Chen, C. and Brugger, A. M. (2003) 'Interpretation of visual analog scale ratings and change scores: A reanalysis of two clinical trials of postoperative pain', *Journal of Pain*, 4(7), pp. 407–414. doi: 10.1016/S1526-5900(03)00716-8.
- Keefe, J. R. *et al.* (2014) 'A meta-analytic review of psychodynamic therapies for anxiety disorders', *Clinical Psychology Review*, 34(4), pp. 309–323. doi: 10.1016/j.cpr.2014.03.004.
- Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia (2021) *Distribusi Penduduk Indonesia Per Juni 2021*, dukcapil.kemendagri.go.id. Available at: <https://dukcapil.kemendagri.go.id/berita/baca/809/distribusi-penduduk-indonesia-per-juni-2021-jabar-terbanyak-kaltara-paling->

- Robinson, P. S. *et al.* (2018) 'The association between pregnancy, pelvic girdle pain and health-related quality of life – A comparison of two instruments', *Journal of Patient-Reported Outcomes*, 2. doi: 10.1186/s41687-018-0069-y.
- Sakamoto, A. *et al.* (2018) 'Effect of exercise with a pelvic realignment device on low-back and pelvic girdle pain after childbirth: A randomized control study', *Journal of Rehabilitation Medicine*, 50(10), pp. 914–919. doi: 10.2340/16501977-2487.
- Shiri, R., Coggon, D. and Falah-Hassani, K. (2018) 'Exercise for the prevention of low back and pelvic girdle pain in pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials', *European Journal of Pain (United Kingdom)*, 22(1), pp. 19–27. doi: 10.1002/ejp.1096.
- Sitompul, R. D., Andayani, N. L. N. and Indrayani, A. W. (2014) 'Pemberian Core Stability Exercise dapat Meningkatkan Stabilitas Lumbal pada Kehamilan Trimester III', *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(2). Available at: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/view/8441>.
- Staff, mayo clinic (2017) *Kegel exercises: A how-to guide for women, healthy-lifestyle*. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/kegel-exercises/art-20045283> (Accessed: 15 March 2022).
- Stuge, B. (2019) 'Evidence of stabilizing exercises for low back- and pelvic girdle pain --- a critical review_', *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 23(2), pp. 181–186. doi: 10.1016/j.bjpt.2018.11.006.
- The American College of Obstetricians and Gynecologist (2009) 'Easing_Back_Pain_During_Pregnancy.pdf'.
- Unsgaard-Tøndel, M. *et al.* (2016) 'Exercises for Women with Persistent Pelvic and Low Back Pain after Pregnancy', *Global Journal of Health Science*, 8(9), p. 107. doi: 10.5539/gjhs.v8n9p107.
- Vleeming, A. *et al.* (2002) 'Possible role of the long dorsal sacroiliac ligament in women with peripartum pelvic pain', *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 81(5), pp. 430–436. doi: 10.1034/j.1600-0412.2002.810510.x.
- Vleeming, A. *et al.* (2008) 'European guidelines for the diagnosis and treatment of pelvic girdle pain', *European Spine Journal*, 17(6), pp. 794–819. doi: 10.1007/s00586-008-0602-4.
- Walters, C., West, S. and A Nippita, T. (2018) 'Pelvic girdle pain in pregnancy', *Australian journal of general practice*, 47(7), pp. 439–443. doi: 10.31128/AJGP-01-18-4467.
- Widatiningsih *et al.* (2017) *Praktik Terbaik Asuhan kehamilan*. Yogyakarta: Transmedia.
- Wu, W. H. *et al.* (2004) 'Pregnancy-related pelvic girdle pain (PPP), I: Terminology, clinical presentation, and prevalence', *European Spine Journal*, 13(7), pp. 575–589. doi: 10.1007/s00586-003-0615-y.
- Wuytack, F., Begley, C. and Daly, D. (2020) 'Risk factors for pregnancy-related pelvic girdle pain: a scoping review', *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), pp. 1–14. doi: 10.1186/s12884-020-03442-5.
- Yoga sequence builder (2017) *Standing Forward Bend*, www.tummee.com. Available at: <https://www.tummee.com/yoga-poses/standing-forward->

bend-pose/benefits.

Yuliana, Y., Paradise, P. and Kusrini, K. (2021) 'Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Ispa Menggunakan Metode Naive Bayes Classifier Berbasis Web', *CSRID (Computer Science Research and Its Development Journal)*, 10(3), p. 127. doi: 10.22303/csrid.10.3.2018.127-138.

Yuliani, D. R. *et al.* (2021) *Asuhan Kehamilan*. Edited by A. Karim. Yayasan kita menulis.

Lampiran 1. Informed Consent

Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti terkait pemeriksaan yang akan diberikan, saya Bersedia menjadi responden penelitian yang berjudul

“Pengaruh *Stabilizing Exercise* terhadap *Pelvic girdle pain* pada Ibu Hamil” yang akan dilakukan oleh Wardah Nazhifah (R021181313) mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar.

Demikian lembar persetujuan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa dipaksa dari pihak lain, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 2022

Yang menyatakan

Nama Responden

Penanggung Jawab Penelitian:

Nama : Wardah Nazhifah

Alamat : Perumahan Paccerrakkang permail Blok no13Daya

Tlp/HP : 085211838591

Email : wardahnazhifah20150126@gmail.com

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
 Website : <http://simap-new.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
 Makassar 90231

Nomor	: 3049/S.01/PTSP/2022	Kepada Yth.
Lampiran	: -	Direktur RSKD Ibu dan Anak Pertiwi Makassar
Perihal	: <u>Izin penelitian</u>	

di-
Tempat

Berdasarkan surat Deka Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 2642/UN4.8.1/PT.01.04/2022 tanggal 17 Mei 2022 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama	: WARDAH NAZHIFAH
Nomor Pokok	: R024181313
Program Studi	: Fisioterapi
Pekerjaan/Lembaga	: Mahasiswa (S1)
Alamat	: Jl. P. Kemerdekaan Km. 10 Makassar

PROVINSI SULAWESI SELATAN

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

" PENGARUH STABILIZING EXERCISE TERHADAP PELVIC GIRLDE PAIN (PGP) PADA IBU HAMIL DI RUMAH SAKIT IBU DAN ANAK PERTIWI KOTA MAKASSAR "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. 13 Juni s/d 13 Juli 2022

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 13 Juni 2022

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
PLT. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN



Dra. Hj SUKARNIATY KONDOLELE, M.M.
Pangkat : PEMBINA UTAMA MADYA
Nip : 19650606 199003 2 011

Tembusan Yth
1. Deka Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
2. *Pertinggal.*

Scanned with CamScanner

Lampiran 3. Surat Lolos Uji Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,
E-mail : fkm.unhas@gmail.com, website: <https://fkm.unhas.ac.id/>

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 7090/UN4.14.1/TP.01.02/2022

Tanggal : 28 Juni 2022

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No. Protokol	21622091147	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Wardah Nazhifah	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Pengaruh <i>Stabilizing Exercise</i> Terhadap <i>Pelvic Girdle Pain</i> Pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Ibu dan Anak Pertiwi Kota Makassar		
No. Versi Protokol	1	Tanggal Versi	21 Juni 2022
No. Versi PSP	1	Tanggal Versi	21 Juni 2022
Tempat Penelitian	Rumah Sakit Ibu dan Anak Pertiwi Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 28 Juni 2022 Sampai 28 Juni 2023	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan 	Tanggal 28 Juni 2022
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan 	Tanggal 28 Juni 2022

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporakn penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS KESEHATAN
UPT RUMAH SAKIT KHUSUS DAERAH IBU DAN ANAK PERTIWI
Jalan Jend. Sudirman No. 14 Telepon (0411) 3616134 Fax. 3612242
MAKASSAR 90113

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420/1574/RSKDP.1/VII/2022

Pt. Direktur Rumah Sakit Khusus Ibu dan Anak Pertiwi Provinsi Sulawesi Selatan menerangkan bahwa :

Nama : Wardah Nazhifah
NIM : R021181313
Program Studi : S-1 Fisioterapi
Kampus : Universitas Hasanuddin

Telah melaksanakan penelitian selama 1 (satu) bulan pada tanggal 30 Mei s/d 02 Juli 2022 di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Pertiwi dengan judul "*Pengaruh Stabilizing Exercise Terhadap Pelvic Girdle Pain (PGP) pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Ibu dan Anak Pertiwi Kota Makassar*".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Makassar, 15 Juli 2022



drg. Andi Rukwati Ningsih, M.Kes

Pangkat : Pembina Tk.I

NIP. : 19691026 200502 2 002

Scanned with CamScanner

Lampiran 5. Lembar Pengumpulan Data Responden Form Kuesioner Responden

1. Identitas Umum Responden

Nama :

No. Telp/WA :

Usia Kehamilan :

Berat Badan (sebelum dan saat hamil) :

IMT = $\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$:

2. Riwayat GPA

Gravida	Paritas	Abortus

1. Apakah Ibu mengalami nyeri di daerah panggul?
2. Apakah Ibu mengalami nyeri pinggang?
3. Apakah ada riwayat operasi *caesar*?
4. Apakah ada riwayat operasi perut (selain *caesar*)?
5. Apakah ada riwayat operasi panggul dan tulang belakang?
6. Apakah Ibu memiliki riwayat penyakit jantung dan/atau penyakit pernapasan?
7. Apakah Ibu melakukan senam hamil, senam nifas, yoga, dan sebagainya?
 - A. Jika “Ya,” apakah Ibu rutin melakukannya?
 - B. Berapa kali dalam seminggu Ibu melakukan latihan tersebut?

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 7 Bukti Pengisian Lembar Data Responden

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ██████████
 Umur : 31 Tahun
 Jenis kelamin : Perempuan

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti terkait pemeriksaan yang akan diberikan, saya bersedia menjadi responden penelitian yang berjudul:

"Pengaruh *Stabilizing Exercise* terhadap *Pelvic Girdle Pain* pada Ibu Hamil" yang akan dilakukan oleh Wardah Nazhifah (R021181313) mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar.

Demikian lembar persetujuan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa dipaksa dari pihak lain, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 06-02-2022

Yang menyatakan



Nama Responden

Penanggung Jawab Penelitian:

Nama : Wardah Nazhifah
 Alamat : Perumahan Paccerakkang permai Blok no13 Daya
 Tlp/WAP : 085211638591
 Email : wardahnazhifah20150126@gmail.com

Universitas Hasanuddin

Lampiran 2. Form Kuesioner Responden

Form Kuesioner Responden

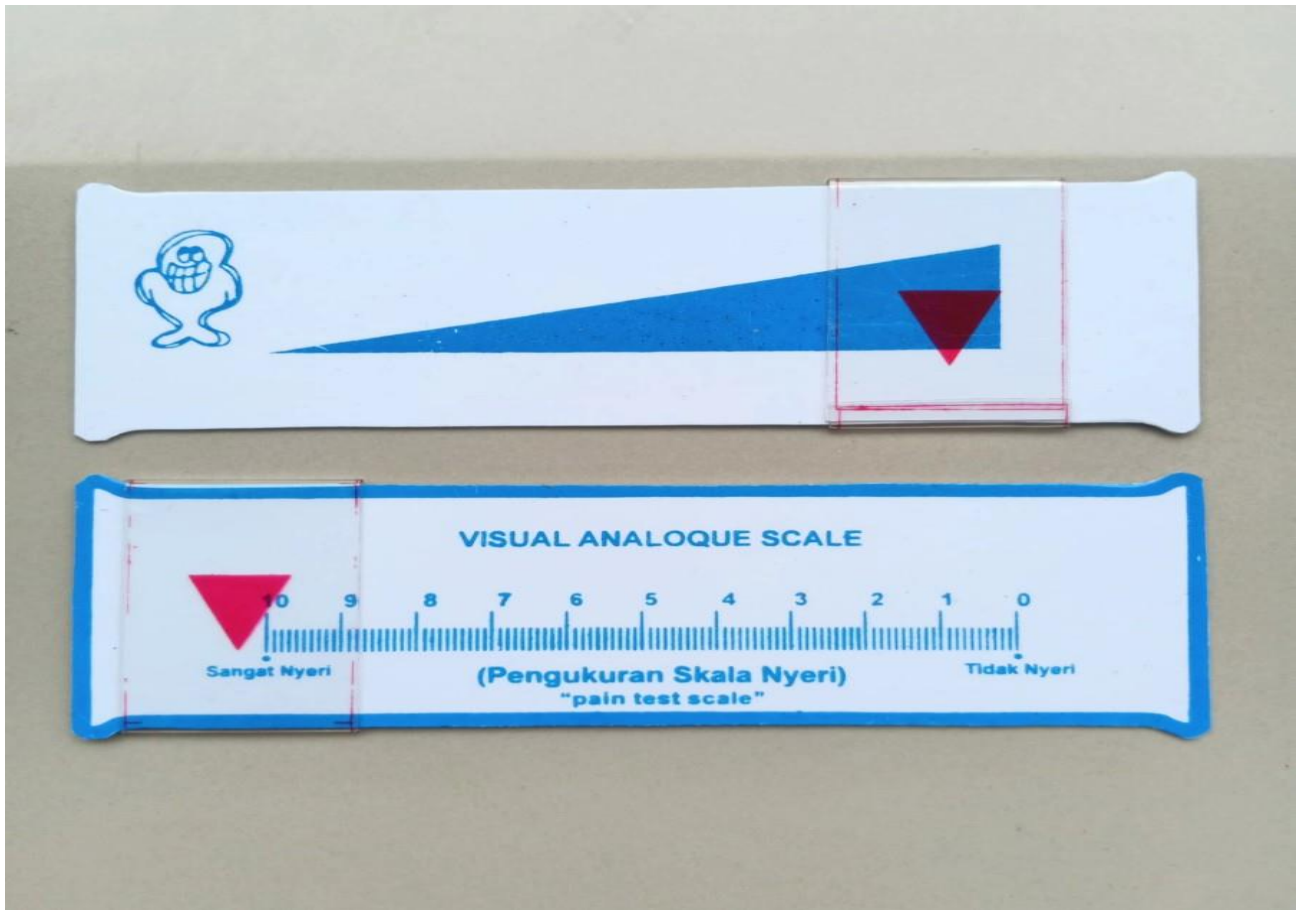
1. Identitas Umum Responden

Nama : [REDACTED]
 No. Telp/WA : [REDACTED]
 Usia Kehamilan : 8 bulan
 Berat Badan (sebelum dan saat hamil) : 59,65
 IMT = $\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$: $\frac{65}{158} = 26$

2. Riwayat C/P/A

Gravida	Paritas	Abortus
2		-

1. Apakah Ibu mengalami nyeri di daerah panggul? Ya
2. Apakah Ibu mengalami nyeri pinggang? Tidak
3. Apakah ada riwayat operasi caesar? Tidak
4. Apakah ada riwayat operasi perut (selain caesar)? Tidak
5. Apakah ada riwayat operasi panggul dan tulang belakang? Tidak
6. Apakah Ibu memiliki riwayat penyakit jantung dan/atau penyakit pernapasan? Tidak
7. Apakah Ibu melakukan senam hamil, senam nifas, yoga, dan sebagainya? Tidak
 - a. Jika "Ya," apakah Ibu rutin melakukannya?
 - b. Berapa kali dalam seminggu Ibu melakukan latihan tersebut?



Lampiran 8 Hasil Uji SPSS

A. Karakteristik Responden

		usia			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	22	2	15.4	16.7	16.7
	24	1	7.7	8.3	25.0
	27	2	15.4	16.7	41.7
	30	1	7.7	8.3	50.0
	31	1	7.7	8.3	58.3
	32	1	7.7	8.3	66.7
	35	1	7.7	8.3	75.0
	37	2	15.4	16.7	91.7
	39	1	7.7	8.3	100.0
	Total		12	92.3	100.0
Missing	System	1	7.7		
Total		13	100.0		

		usia kehamilan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	5	4	30.8	33.3	33.3
	6	4	30.8	33.3	66.7
	7	1	7.7	8.3	75.0
	8	3	23.1	25.0	100.0
	Total		12	92.3	100.0
Missing	System	1	7.7		
Total		13	100.0		

		gravida			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	primigravida	4	30.8	33.3	33.3
	multigravida	8	61.5	66.7	100.0
	Total	12	92.3	100.0	
Missing	System	1	7.7		
Total		13	100.0		

		IMT			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	18	1	7.7	8.3	8.3
	23	1	7.7	8.3	16.7
	23	1	7.7	8.3	25.0
	23	1	7.7	8.3	33.3
	24	1	7.7	8.3	41.7
	24	1	7.7	8.3	50.0
	25	1	7.7	8.3	58.3
	26	1	7.7	8.3	66.7
	26	1	7.7	8.3	75.0
	29	1	7.7	8.3	83.3
	30	1	7.7	8.3	91.7
	33	1	7.7	8.3	100.0
	Total	12	92.3	100.0	
Missing	System	1	7.7		
Total		13	100.0		

B. distribusi nyeri pada ibu hamil.

		pretest			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	5	6	46.2	50.0	50.0
	6	1	7.7	8.3	58.3
	6	1	7.7	8.3	66.7
	6	4	30.8	33.3	100.0
		Total	12	92.3	100.0
Missing	System	1	7.7		
Total		13	100.0		

		posttest			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	3	5	38.5	41.7	41.7
	3	1	7.7	8.3	50.0
	2	6	46.2	50.0	100.0
		Total	12	92.3	100.0
Missing	System	1	7.7		
Total		13	100.0		

C. Uji normalitas data *Kolmogorov & Saphiro Wilk*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre- test	.374	12	.000	.640	12	.000
post-test	.331	12	.001	.650	12	.000

a. Lilliefors Significance Correction

D. Uji *Wilcoxon*

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	12 ^a	6.50	78.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^a

posttest - pretest	
Z	-3.095 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 9 Draft Artikel

Pengaruh *Stabilizing Exercise* Terhadap *Pelvic Girdle Pain* Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Pertiwi Kota Makassar

The Effect of Stabilizing Exercise on Pelvic girdle pain (PGP) in Women Pregnancy at Pertiwi's Mother and Child Hospital in Makassar City

Wardah nazhifah¹, Andi besse ahsaniyah², Andi Rahmani³

^{1,2,3}Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar

¹wardahnazhifah20150126@gmail.com, ²ahsanivah@gmail.com, ³nhiareningrum1991@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan bukanlah suatu hal yang mudah terdapat beragam risiko kesehatan yang bisa dialami oleh setiap ibu. Beberapa resiko yang timbul pada ibu hamil selama proses kehamilan yaitu keluhan muskuloskeletal *pelvic girdle pain* (PGP). *Pelvic girdle pain* (PGP) adalah nyeri di antara krista iliaka posterior dan lipatan gluteal, khususnya di sekitar sendi sakroiliaka. Nyeri dapat menjalar ke pahaposterior, lutut posterolateral tetapi tidak di kaki dan juga dapat terjadi bersamaan dengan atau secara terpisah pada simfisis pubis. Nyeri akibat gangguan *pelvic girdle* pada ibu hamil dan pospartum dapat menyebabkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas fungsional sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *stabilizing exercise* terhadap *Pelvic girdle pain* pada ibu hamil di Rumah Sakit Ibu dan Anak Pertiwi Kota Makassar. Penelitian ini merupakan menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 12 orang. Pengambilan data penelitian ini menggunakan data primer dengan melalui *screening* pasien dan pengukuran nyeri PGP menggunakan alat ukur *visual analogue scale*. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan *Statistic Product and Service Solution* (SPSS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dimana terdapat nilai signifikan $p=0,001$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian *stabilizing exercise* terhadap *pelvic girdle pain* setelah pemberian latihan sebanyak 12 kali.

Kata kunci: *Pelvic girdle pain*, kehamilan, *stabilizing exercise*

ABSTRACT

Pregnancy is not an easy thing, there are various health risks that can be experienced by every mother. Some of the risks that arise in pregnant women during the pregnancy process are complaints of musculoskeletal pelvic girdle pain (PGP). Pelvic girdle pain (PGP) is pain between the posterior iliac crest and the gluteal folds, particularly around the sacroiliac joint. Pain may radiate to the posterior thigh, posterolateral knee but not to the leg and may also occur together with or separately to the pubic symphysis. Pain due to pelvic girdle disorders in pregnant and postpartum women can cause limitations in carrying out daily functional activities. This study aims to determine the effect of stabilizing exercise on pelvic girdle pain in pregnant women at the Mother and Child Hospital in Makassar City. This study uses a one group pretest-posttest design. Sampling using purposive sampling technique with a sample of 12 people. The data collection in this study used primary data by screening patients and measuring PGP pain using a visual analogue scale. The collected data is then processed using the Statistical Product and Service Solution (SPSS). Data analysis using the Wilcoxon test where there is a significant value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$) so it can be concluded that there is an effect of giving stabilizing exercise to pelvic girdle pain after 12 times of exercise.

Keywords: *Pelvic girdle pain*, pregnancy, *stabilizing exercise*

BIODATA

Nama : Wardah Nazhifah
 Tempat tanggal lahir : Samarinda , 22 November 2000
 Jenis kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Email : Wardahnazhifah20150126@gmail.com
 Alamat asal : Jl Batu Besaung , Perumahan Solong Durian Blok A8 No
 18. Samarinda
 Alamat sekarang : Perumahan Paccerrakkang Permai Blok B5 no 13 Daya
 Nama ayah : Amri
 Nama ibu : Diwin

**Riwayat Pendidikan**

Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Hasanuddin	Tahun 2018 – sekarang
Ma Ummul Mukminin Makassar	Tahun 2015 – 2018
Smp It Madina Samarinda	Tahun 2012 – 2015
Sd Muhammadiyah 4 Terpadu Samarinda	Tahun 2006 – 2012
TK Bunayya Samarinda	Tahun 2005 – 2006

Riwayat Organisasi

Pengurus MM F.Kep-UH	Periode 2021 - 2022
Pengurus BPH Himafisio F.Kep-UH	Periode 2020 – 2021
LK 1 Himafisio F.Kep-UH	Tahun 2018