

3. Bagi fisioterapis, hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar dalam pengembangan pelayanan fisioterapi khususnya dalam bidang kesehatan wanita.
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dan bahan referensi terkait dengan pengaruh *Stability Ball Exercise terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil*. Selain itu, jika ingin meneliti hal yang terkait bisa mengadakan kelompok kontrol untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat mengenai pengaruh *Stability Ball Exercise* terhadap nyeri pinggang. Selain itu, jika ingin meneliti hal yang terkait bisa memasukkan aktivitas fisik sebagai variabel kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

Amin, M. Al, & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 2(6).

- Andini, F. (2015). Risk factors of low back pain in workers. *J MAJORITY*, 4, 12–19.
- Awad, M. A., Mohamed, M. A., Abd, ;, Atta Allah, E.-H. A., & Hennen, C. B. (2016). Effect of Ball Stability Exercises on Low Back Pain during Pregnancy. *Cairo Univ*, 84(3), 73–83. Retrieved from www.medicaljournalofcairouniversity.net
- Bhatia, S. (2018). Physiological and anatomical changes of pregnancy : Implications for anaesthesia. *Indian Journal of Anaesthesia*, (11), 651–657. <https://doi.org/10.4103/ija.IJA>
- Carudin, C., & Apriningrum, N. (2018). Aplikasi Kalender Kehamilan (Smart Pregnancy) Berbasis Android. *Jurnal Online Informatika*, 2(2), 116. <https://doi.org/10.15575/join.v2i2.125>
- Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. (2015). Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy Abstract. *The American Academy of Orthopaedic Surgeons. Unauthorized Reproduction of This Article Is Prohibited*, 23(9), 539–549.
- Chang, W.-D., Lin, H.-Y., & Lai, P.-T. (2015). Core strength training for patients with chronic low back pain. *J.Phys*, 27(3), 14–17.
- Delima, M., Maidaliza, & Susanti, N. (2015). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. 79–89.
- Dewi, P. K., Patimah, S., & Khairiyah, I. I. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester iii. *Jurnal Bidan "Midwife Journal,"* 4(02), 16–24.
- Emília, M., Costa, C., Cavalcanti, L., Alves, C., Terceiro, D. L., Ravy, D., ... Couceiro, D. M. (2017). Low back pain during pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*, 67(3), 266–270. <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2015.08.014>
- Evayanti, Y. (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (ANC). *JURNAL KEBIDANAN*, 1(2), 81–90.
- Farrag, R. E., & Omar, M. (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*, (09). <https://doi.org/https://doi.org/10.15520/ijnd.v8i09.2289>
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2).
- Ghaderi, F. (2013). Effect of pre-cooling injection site on pain perception in

- pediatric dentistry : “ A randomized clinical trial .” *Dental Research Journal*, 10(6). <https://doi.org/10.4103/1735-3327.122486>
- Indrayani, T., & Riyanti, S. M. (2019). *Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Skor Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif*. 5(1).
- Intarti, W. D., & Pusitasari, L. (n.d.). *Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang terkadang menimbulkan akibat yang bersifat patologis* . 17–27.
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, (1), 297–304.
- Kemkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. Retrieved from http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf
- Kesehatan, R. I., & Korespondensi, E. (2018). *Accreditation of Health Organization Analog (VAS), Skala Nyeri Numerik*. 7(2).
- Khose, P., Samson, D. A., & Palekar, D. T. J. (2019). Comparison of Yoga versus Swiss Ball Activity Training in Peri Menopausal Females with Low Back Ache. *International Journal of Health Sciences & Research*, 9(May), 154–161.
- Kisner, C. (2012). *Therapeutic Exercise Foundation and Techniques*.
- Klimek, L., Bergmann, K.-C., Biedermann, T., Bousquet, J., Hellings, P., Jung, K., ... Pfaar, O. (2017). *Visual analogue scales (VAS): Measuring instruments for the documentation of symptoms and therapy monitoring in cases of allergic rhinitis in everyday health care*. 16–24. <https://doi.org/10.1007/s40629-016-0006-7>
- Kodir, E., Angliadi, L. S., & Lolombulan, J. H. (2018). Pengaruh Latihan Core Strengthening Menggunakan Swiss Ball Menurunkan Intensitas Nyeri dan Meningkatkan Kemampuan Fungsional Nyeri Punggung Bawah Nonspesifik Kronik. *Jurnal Kedokteran Klinik (JKK)*, 2(1), 19–27.
- Kurniawati, A., Dasuki, D., & Kartini, F. (2017). Efektivitas Latihan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 1. [https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).1-10](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).1-10)
- Lilis, D. N. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*.
- Lowdermilk, D. L. (2003). Anatomy and Physiology of Pregnancy. In *Anatomy and Physiology of Pregnancy*.
- Manyozo, S. D., Nesto, T., & 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(March), 71–76.
- Maria, U. (2018). *The Efectiveness Of Health Education To Pregnant Woman Knowledge To Heal Low Back Pain*. 2(2), 154–159.
- Maryani, T. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Naskah Publikasi*, 5.
- Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(103), 17–20.
- Moczygemba, K. (2017). *Physical activity during pregnancy*. 4(4), 640–644.
- Morino, S., Ishihara, M., Umezaki, F., Hatanaka, H., Iijima, H., Yamashita, M., ... Takahashi, M. (2017). Low back pain and causative movements in pregnancy: A prospective cohort study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12891-017-1776-x>
- Muh. Thahir. (2018). Pengaruh Kinesiotapping Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 13(1), 18–23.
- Pombu, N. M., Purnawati, S., Lesmana, S. I., Pangkahila, A., Indah, L. M., Adiputra, S. H., & Wahyuddin. (2019). Penambahan Swiss Ball Pada Core Stability Exercise Dan Core Stability Exercise Dapat Meningkatkan Lingkup Gerak Sendi Dan Aktivitas Fungsional. *Sport and Fitness Journal*, 7(1), 1–9.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Midwifery Journal of Galuh University*, 1, 9–15.
- Puspasari, H. (2018). Pengaruh Endorphine Massage Pada Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimster III. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4(3), 59–71.
- Putra, T. R. (2017). *“Improving Clinical Skills And Knowledge On Comprehensive Management Of Internal Medicine In Social Insurance Era.”*
- R.Mufti, G., Tambajong, H. F., & Lalenoh, D. (2016). Gambaran skala visual analog dan hemodinamik pada pasien yang diberikan kombinasi tramadol dan ketorolak pasca bedah laparotomi. *Jurnal E-Clinic (ECI)*, 4.
- Rahayu, S. A., & Arania, R. (2018). Hubungan Usia dan Paritas dengan Kejadian Kanke Payudara. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 5, 44–50.
- Rasyid, P. S., & Igirisa, Y. (2019). *Health Notions , Volume 3 Number 4 (April 2019) The Effect of Birthball Training on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in 173 | Publisher : Humanistic Network for Science and Technology Health Notions , Volume 3 Number 4 (April 2019) ISSN 258. 3(4), 173–177.*
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri

- Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 000, 1–10.
- Rusli, R. A., Meiyuntariningsih, T., & Warni, W. E. (2011). Perbedaan Depresi Pasca Melahirkan pada Ibu Primipara Ditinjau dari Usia Ibu Hamil. *Jurnal Fakultas Psikologi Hang-Tuah*, 13(01), 21–31.
- Sari, W. I. P. E. (2019). Pengaruh Senam Hamil Menggunakan Bola Persalinan Terhadap Persepsi Nyeri Persalinan dan Efikasi Diri Primigravida. *Jurnal Ilmiah Bidan*, IV(1).
- Sehmbi, H., Souza, D., & Bhatia, A. (2017). *Low Back Pain in Pregnancy : Investigations , Management , and Role of Neuraxial Analgesia and Anaesthesia : A Systematic Review*. 8, 417–436.
<https://doi.org/10.1159/000471764>
- Silfa A. (2017). Back Pain During Pregnancy. *Journal of Midwifery & Woman's Health*, 62(1), 135–136.
- Sitompul, R. D., Andayani, N. L. N., & Indrayani, A. W. (2013). Pemberian Core Stability Exercise Dapat Meningkatkan Stabilitas Lumbal pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 002.
- Soma-pillay, P., Nelson-piercy, C., Tolppanen, H., & Mebazaa, A. (2016). Physiological changes in pregnancy. *CARDIOVASCULAR AFRICA JOURNAL OF AFRICA*, 27(2), 89–94. <https://doi.org/10.5830/CVJA-2016-021>
- Sriwenda, D. (2016). Efektifitas Latihan Birth Ball terhadap Efikasi Diri Primipara dengan Persalinan Normal Effectivity of Birth Ball Exercise on Self Efficacy of Primiparous with Normal Labor. *Journal Ners and Midwifery Indonesia*, 4(3), 141–147.
[https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(3\).141-147](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(3).141-147)
- Stephanie, O., Michael, O., & Karolina, S. (2016). Pediatrics and Neonatology Normal Pregnancy : A Clinical Review. *Academic Journal of Pediatrics and Neonatology*, 1(1), 1–4.
- Susanti, N. Y., & Putri, N. K. (2019). Pengembangan Senam Hamil Dan Pengaruhnya Terhadap Pengurangan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *OKSITOSIN : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), 45–49.
<https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i1.343>
- Syuhada, A. D., Suwondo, A., & Setyaningsih, Y. (2018). Faktor Risiko Low Back Pain pada Pekerja Pemetik Teh di Perkebunan Teh Ciater Kabupaten Subang. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 13(1).
- Triningtyas, M. A., Wijayanti, D. E., & Caturiningsih, R. (2013). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Trimester III. *Journal of Midwifery and Health*, (21).

- Ulfah, M., & Wirakhmi, I. N. (2017). Perbedaan Manfaat Sebelum Dan Sesudah Latihan Pelvic Tilt Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 15(2), 80–83.
- Yan, C., Clinical, R. N., Hung, Y., & Lin, K. (2014). Effects of a stability ball exercise programme on low back pain and daily life interference during pregnancy. *Midwifery*, 30(4), 412–419.
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2013.04.011>
- Yenukoti, R. (2018). *Of Vertebral*. (October).
- Yudiyanta, dkk. (2015). Assessment Nyeri. *Departement Neurologi, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia*, 42(3), 214–234. Retrieved from http://kalbemed.com/Portals/6/19_226Teknik-Assessment Nyeri
- Yulizawati, SST., M. K., dr. Detty Iryani, M. K. M. P. K. A., Lusiana Elsinta Bustami, SST., M. K., Aldina Ayunda Insani, S.Keb Bd., M. K., & Feni Andriani, S.Keb Bd., M. K. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*.

LAMPIRAN

Lampiran 1.

INFORMED CONCENT

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NUR INZANI

Umur : 27 Tahun

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh "Nur Anugrawati Irwan" NIM C13116018 dengan judul "Pengaruh *Stability Ball Exercise* Terhadap Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kota Makassar" dengan prosedur : pengambilan data awal / *pre-test* kemudian dilakukan *Stability Ball Exercise* sebanyak 12 kali selama 4 minggu dengan gerakan (1) *Spine Twist Exercise*, (2) *Side Stretch*, (3) *Caw Stretch*, (4) *Wall Squat*, (5) *Abdominal Crunch*, (6) *Seated Arm and Leg Raise*. Kemudian setiap 2 minggu (6 kali perlakuan) akan dilakukan *post-test*.

Jika dalam proses latihan *Stability Ball Exercise* terdapat gangguan berupa nyeri pinggang bertambah, kram perut, pusing atau respon lain terkait latihan, maka peneliti akan bersedia bertanggung jawab atas hal tersebut

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 26 Maret2020

Mengetahui,

Peneliti



(Nur Anugrawati Irwan)

C13116018

Responden



(.....)

Lampiran 2

FORM IDENTITAS RESPONDEN

- VAS 5.5

Form Identitas Umum Responden

1. Identitas umum responden

Nama : Ibu Ebsiana Inna
 Usia Ibu : 27 tahun
 Usia Kehamilan : 16 minggu
 Alamat : Jl. Masjid Hj. Subhanon
 Pekerjaan : RT
 No Telp/WA : 082 292560459

2. Pemeriksaan Antropometri

TB : 150 cm BB: 54 cm

$$\text{IMT} = \frac{54}{(1,5)^2} = \frac{54}{2,25} = 24$$

3. Pemeriksaan Vital Signa

Tekanan darah : 100/60
 Denyut nadi : 80

4. Riwayat Kesehatan (Beri tanda ✓ jika memiliki riwayat)

- Diabetes Melitus
- Penyakit Jantung
- Penyakit Paru-paru
- Penyakit Tiroid
- Hipertensi
- Lainnya Tekak ada

5. Kehamilan ibu yang sekarang merupakan kehamilan berapa?

- 3

6. Kehamilan ibu yang sekarang merupakan kehamilan tunggal atau ganda?

- Tunggal

7. Apakah ibu pernah melakukan pembedahan (operasi) di bagian perut?

- ≠

8. Apakah ibu mengalami nyeri pinggang selama kehamilan? jika ya, sudah berapa lama?

- masuk bulan ke 9

9. Program hamil apa yang ibu ikuti selama kehamilan saat ini?

- ≠

10. Isilah tabel berikut

Gravida	Paritas	Abortus
3	2	-

Lampiran 3

HASIL OLAH DATA DAN STATISTIK

A. Karakteristik Responden

Statistics

		Pekerjaann	Usia Ibu	Usia Kehamilan	Indeks Massa Tubuh	Gravida	Paritas
N	Valid	13	13	13	13	13	13
	Missing	0	0	0	0	0	0

Pekerjaann

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	8	61,5	61,5	61,5
	Guru	1	7,7	7,7	69,2
	Buruh Cuci	1	7,7	7,7	76,9
	Penjahit	1	7,7	7,7	84,6
	Mahasiswa	2	15,4	15,4	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

Usia Ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	7,7	7,7	7,7
	19	1	7,7	7,7	15,4
	20	1	7,7	7,7	23,1
	21	1	7,7	7,7	30,8
	23	1	7,7	7,7	38,5
	24	1	7,7	7,7	46,2
	27	2	15,4	15,4	61,5
	28	1	7,7	7,7	69,2
	29	1	7,7	7,7	76,9
	30	1	7,7	7,7	84,6
	36	1	7,7	7,7	92,3
	37	1	7,7	7,7	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

Usia Kehamilan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	7,7	7,7	7,7
	18	2	15,4	15,4	23,1
	19	1	7,7	7,7	30,8
	20	2	15,4	15,4	46,2
	21	1	7,7	7,7	53,8
	23	1	7,7	7,7	61,5
	24	2	15,4	15,4	76,9
	26	1	7,7	7,7	84,6
	27	1	7,7	7,7	92,3
	29	1	7,7	7,7	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

Indeks Massa Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18,56	1	7,7	7,7	7,7
	19,40	1	7,7	7,7	15,4
	20,16	1	7,7	7,7	23,1
	20,77	1	7,7	7,7	30,8
	20,88	1	7,7	7,7	38,5
	22,36	1	7,7	7,7	46,2
	23,29	1	7,7	7,7	53,8
	23,33	1	7,7	7,7	61,5
	23,75	1	7,7	7,7	69,2
	24,00	1	7,7	7,7	76,9
	24,21	1	7,7	7,7	84,6
	24,67	1	7,7	7,7	92,3
	25,83	1	7,7	7,7	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

Gravida

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	7	53,8	53,8	53,8
2	1	7,7	7,7	61,5
3	4	30,8	30,8	92,3
5	1	7,7	7,7	100,0
Total	13	100,0	100,0	

Paritas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	7	53,8	53,8	53,8
1	3	23,1	23,1	76,9
2	3	23,1	23,1	100,0
Total	13	100,0	100,0	

**B. Distribusi Perubahan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil berdasarkan
*Visual Analog Scale***

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Standardized Residual for Pre	Mean	,0000	,27735
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	-,6043	
	Upper Bound	,6043	
	5% Trimmed Mean	-,0440	
	Median	-,4363	
	Variance	1,000	
	Std. Deviation	1,00000	
	Minimum	-1,34	
	Maximum	2,13	
	Range	3,48	
	Interquartile Range	1,59	
	Skewness	,710	,616
Kurtosis	-,101	1,191	
Standardized Residual for Postl	Mean	,0000	,27735
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	-,6043	
Upper Bound	,6043		

	5% Trimmed Mean		-,0142	
	Median		-,4664	
	Variance		1,000	
	Std. Deviation		1,00000	
	Minimum		-1,42	
	Maximum		1,67	
	Range		3,09	
	Interquartile Range		1,78	
	Skewness		,339	,616
	Kurtosis		-1,334	1,191
Standardized Residual for PostII	Mean		,0000	,27735
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-,6043	
		Upper Bound	,6043	
	5% Trimmed Mean		,0504	
	Median		-,0605	
	Variance		1,000	
	Std. Deviation		1,00000	
	Minimum		-2,42	
	Maximum		1,51	
	Range		3,93	
	Interquartile Range		1,18	
	Skewness		-,907	,616
	Kurtosis		1,897	1,191

Pre Test Nyeri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Sedang	12	92,3	92,3	92,3
	Nyeri Berat	1	7,7	7,7	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

Post Test 1 Nyeri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	7	53,8	53,8	53,8
	Nyeri Sedang	6	46,2	46,2	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

Post Test 2 Nyeri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Nyeri	1	7,7	7,7	7,7
Nyeri Ringan	12	92,3	92,3	100,0
Total	13	100,0	100,0	

C. Perubahan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Pemberian *Stability Ball Exercise* berdasarkan *Visual Analog Scale*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Standardized Residual for Pre	,207	13	,131	,924	13	,286
Standardized Residual for PostI	,218	13	,092	,920	13	,248
Standardized Residual for PostII	,171	13	,200 [*]	,937	13	,416

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Pairwise Comparisons

Measure: Exercise

(I) waktu	(J) waktu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	1,985 [*]	,224	,000	1,362	2,607
	3	3,446 [*]	,305	,000	2,598	4,294
2	1	-1,985 [*]	,224	,000	-2,607	-1,362
	3	1,462 [*]	,167	,000	,998	1,925
3	1	-3,446 [*]	,305	,000	-4,294	-2,598
	2	-1,462 [*]	,167	,000	-1,925	-,998

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the ,05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Bonferroni.

Lampiran 4

SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN

	PEMERINTAH KOTA MAKASSAR DINAS KESEHATAN
Jl. Teduh Bersinar No. 1 Tlp. (0411) 881549, Fax (0411) 887710 MAKASSAR	
Nomor : 440/116 /PSDK /III/2020	Kepada Yth,
Lamp : :	1. Kepala Puskesmas Tamalanrea
Perihal : Penelitian	2. Puskesmas Tamalanrea Jaya
	3. Puskesmas Antang Perumnas
	4. Puskesmas Jongaya
	5. Puskesmas Kassi Kassi
Di –	
Tempat	
Sehubungan Surat dari Badan Kesatuan bangsa dan kesatuan Politik No : 070/4526 -II-BKBP/XII/2020, tanggal 17 Februari 2020 Makassar. Perihal tersebut di atas, maka bersama ini disampaikan kepada saudara bahwa :	
Nama : Nur Anugrawati Irwan	
NIM : C13116018	
Jurusan : Fisioterapi	
Institusi : UNHAS Makassar	
Judul : Pengaruh stability ball exercise terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil di puskesmas Tamalanrea Makassar	
Akan melaksanakan kegiatan penelitian di wilayah puskesmas yang saudara pimpin pada tanggal 17 Februari s/d 14 Maret 2020 . Demikianlah disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih	
Makassar, 17 Februari 2020 Kepala Dinas kesehatan Kota Makassar	
	
dr. Hj. A. Naisyah T. Azikin, M. Kes Pangkat: Pembina Utama Muda NIP : 19601014 198902 001	

Lampiran 5

SURAT IZIN ETIK



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR
 HEALTH POLYTECHNIC MAKASSAR

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
 RECOMMENDATIONS FOR APPROVAL OF ETHICS
 "ETHICAL APPROVAL"

No. : 00291/KEPK-PTKMKS/ V /2020

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar dalam upaya melindungi hak asasi manusia subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti dan seksama protokol yang berjudul :

The Ethics Commission of the Health Polytechnic Makassar, with regards of the protection of Human Rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

"Pengaruh Stability Ball Exercise terhadap Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil di Puskesmas Kota Makassar"

Peneliti Utama : Nur Anugrawati Irwan
Principal Investigator

Nama Institusi : Prodi Fisioterapi Fakultas Keperawatan UNHAS
Name of the Institution

Telah menyetujui protokol tersebut di atas.
Approved the above-mentioned protocol

Makassar 25 Mei 2020
 (CHAIRMAN)

 Dr. Rudy Hartono, SKM, M.Kes
 NIP. 19700613 199803 1 002

Lampiran 6

SURAT KETERANGAN TELAH MENELITI

SURAT PERYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nur Anugrawati Irwan
Nim : C131 16 018
Prodi / Fakultas : Fisioterapi / Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh *Stability Ball Exercise* terhadap Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil di Puskesmas Kota Makassar

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya telah melakukan penelitian di Puskesmas Tamalanrea dan Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar. Mulai tanggal 17 Februari sampai 30 Maret 2020

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan hukum yang berlaku, bila dikemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar.

Makassar, 22 April 2020

Yang membuat,


METERAI TEMPEL
NO. METERAI 244417075
6000
KEMENTERIAN KESEHATAN RI

Nur Anugrawati Irwan

Lampiran 7

INSTRUMEN VISUAL ANALOG SCALE

**PENGUKURAN TINGKAT NYERI (VISUAL ANALOG SCALE) PADA IBU HAMIL
DI PUSKESMAS TAMALANREA DAN TAMALANREA JAYA KOTA MAKASSAR**

No.	Nama Responden	Pre Test	Post Test I	Post test II
1.	Burnil Nurbia	3,5	2,4	1,6
2.	Burnil Syamsinar Dg Caya	4,4	2,5	1,7
3.	Burnil Elisiana Inna	5,5	2,8	1,9
4.	Burnil Ita Utami	8,1	4,2	2,6
5.	Burnil Nur Inzani Syam	6,4	4,7	2,4
6.	Burnil Akhriani Ahmad	6,6	4,1	2,1
7.	Burnil Fifi Yanti Sari Dewi	4,2	3,2	1,8
8.	Burnil Nur Faidar	4,6	2,9	1,4
9.	Burnil Wirnda Puspitasari	4,1	2,8	2,2
10.	Burnil Nurul	4,7	2,1	0,6
11.	Burnil Sakinah	6,2	3,9	2,2
12.	Burnil Tabunga	6,1	4,3	1,7
13.	Burnil Aisyah	4,2	2,9	1,6

Lampiran 8

DOKUMENTASI

Pre Test (Stability Ball Exercise)



Pemberian Stability Ball Exercise Minggu 1



Pemberian Stability Ball Exercise Minggu 1



Pemberian *Post Test 1*



Pemberian *Stability Ball Exercise Minggu-3*





Pemberian *Stability Ball Exercise* Minggu ke-4



Pemberian *Pemberian Post Test ke-2*



Lampiran 8

RIWAYAT HIDUP PENELITI

Nama : Nur Anugrawati Irwan
 Tempat, Tanggal Lahir : Takalar, 31 Juli 1998
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Email : nuranugrawatii@gmail.com
 Alamat Asal : Jl. Hasbuddin Dg Muntu, Kelurahan Pattalassang,
 Kecamatan Pattalassang, Kabupaten Takalar
 Alamat Sekarang : Jl. Sejati Pondok Berkah 257
 Nama Ayah : Irwan Dassrir
 Nama Ibu : Hj. Normah, S.Pd



Riwayat Pendidikan

1. (2001-2007) SDN No. 23 Centre Takalar
2. (2007-2010) SMP Negeri 1 Takalar
3. (2010-2016) SMA Negeri 1 Takalar
4. (2016-2020) Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Riwayat Organisasi

1. (2018-2019) Anggota Divisi Hubungan Luar Himpunan Mahasiswa Fisioterapi F.Kep-UH