

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi Kebidanan Sarjana
Skripsi, Januari 2023
Agan Sridewi, Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes
152211136

**PENGARUH *PRENATAL* YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG PADA KEHAMILAN TRIMESTER II DAN III DI BIDAN
PRAKTIK MANDIRI BIDAN YENI NURMALASARI**

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan merupakan perubahan fisik, psikis, sosial dan spiritual bagi seorang wanita salah satu perubahan ibu hamil trimester II dan III dimana Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi selama trimester kedua dan ketiga kehamilan dan dapat menyebabkan ketegangan dan ketegangan otot dan kelelahan, salah satu upaya untuk mengatasi nyeri punggung dengan cara *Prenatal* Yoga sebab *prenatal* yoga adalah Salah satu langkah mengatasi perasaan tidak nyaman terutama pada tahap akhir kehamilan.

Tujuan dari *prenatal* yoga ini untuk mengetahui pengaruh dari *prenatal* yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester kedua dan ketiga.

Metode: Penelitian menggunakan rancangan eksperimen semu dengan rancangan kelompok *pre-test* dan *post-test* tanpa randomisasi dan tanpa rancangan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan data primer, sampel berjumlah 10 ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung. Variabel independen yaitu *prenatal* yoga. Variabel yang dependen yang diukur adalah nyeri punggung dengan menggunakan alat VAS (*Visual Analog Scale*). Teknik sampling yang digunakan peneliti yaitu *purposive sampling*, dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed test*.

Hasil: Dari 10 responden yang mengalami nyeri punggung yaitu 3 responden (30%) mengalami nyeri ringan, 6 responden (60%) nyeri sedang, dan 1 responden (10%) nyeri berat, lalu setelah dilakukan *prenatal* yoga mengalami penurunan yaitu 9 responden (90%) tidak merasakan nyeri dan 1 responden (10%) nyeri ringan. Dari hasil Uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro-Wilk*, karena jumlah sample sedikit, Data tidak dapat dianggap berdistribusi normal karena hasil uji normalitas lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,012 dan dilakukan uji *Wilcoxon Signed test* didapatkan nilai Z sebesar -2,919 dan nilai asymp sig. (2-tailed) 0,004 lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0,05) sehingga menolak H_0 , maka kesimpulannya terdapat perbedaan rata-rata sebelum dilakukan *prenatal* yoga dan setelah dilakukan *prenatal* yoga.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh setelah dilakukan *prenatal* yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Kata Kunci : *Prenatal* Yoga, Nyeri punggung, Trimester II dan III

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi Kebidanan Sarjana
Skripsi, Januari 2023
Agan Sridewi, Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes
152211136

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON REDUCING BACK PAIN IN THE
2nd AND 3rd TRIMESTER OF PREGNANCY IN MANDIRI PRACTICE
MIDWIFE YENI NURMALASARI**

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a physical, psychological, social and spiritual change for a woman, one of the changes in pregnant women in the second and third trimesters where back pain in pregnant women occurs during the second and third trimesters of pregnancy and can cause muscle tension and fatigue, one of the efforts to overcome back pain by means of Prenatal Yoga because prenatal yoga is one of the steps to overcome feelings of discomfort, especially in the final stages of pregnancy.

The purpose of prenatal yoga is to determine the effect of prenatal yoga on reducing back pain in the second and third trimesters of pregnancy.

Methods: The study used a quasi-experimental design with a pre-test and post-test group design without randomization and without a control group design. This study uses primary data, a sample of 10 pregnant women in the second and third trimesters who experience back pain. The independent variable is prenatal yoga. The dependent variable that was measured was back pain using the VAS (Visual Analog Scale). The sampling technique used by researchers is purposive sampling, using the Wilcoxon Signed test.

Results: Of the 10 respondents who experienced back pain, namely 3 respondents (30%) experienced mild pain, 6 respondents (60%) moderate pain, and 1 respondent (10%) severe pain, then after prenatal yoga it decreased, namely 9 respondents (90%) felt no pain and 1 respondent (10%) had mild pain. From the results of the normality test used is Shapiro-Wik, because the number of samples is small, the data cannot be considered normally distributed because the results of the normality test are smaller than 0.05, namely 0.012 and the Wilcoxon Signed test is carried out to obtain a Z value of -2.919 and an asymp sig value . (2-tailed) 0.004 is smaller than the alpha level of 5% (0.05) so that it rejects H_0 , so the conclusion is that there is an average difference before prenatal yoga is done and after prenatal yoga is done.

Conclusion: Based on the results of this study it can be concluded that there is an effect after prenatal yoga on reducing back pain in pregnant women in the second and third trimesters..

Keywords: Prenatal Yoga, Back Pain, Second and Third Trimesters

