



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

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Oleh

**AGAN SRIDEWI
NIM. 152211136**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2022/2023**

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agan Sridewi

Nomor Induk Mahasiswa : 152211136

Program Studi Fakultas : Kebidanan Program Sarjana Kesehatan

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **"PENGARUH *PRENATAL* YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERIPUNGGUNG PADA KEHAMILAN TRIMESTER II DAN III DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI BIDAN YENI NURMALASARI"** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Februari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Agan Sridewi

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Disusun oleh
Agan Sridewi
(152211136)

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 19 Januari 2023

Pembimbing



Ninik Christiapi, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0607118001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

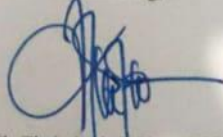
Nama : Agan Sridewi
Nomor Induk Mahasiswa : 152211136
Program Studi : Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa

1. Skripsi yang berjudul **"PENGARUH *PRENATAL* YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN TRIMESTER II DAN III DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI BIDAN YENI NURMALASARI"** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah secara acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan saksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Februari 2023

Pembimbing,



Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes
NIDN 0607118001

Yang Membuat Pernyataan




Agan Sridewi

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Kehamilan trimester II dan III.....	7
B. Kensep Nyeri Punggung.....	14
C. Konsep Dasar Prenatal Yoga.....	20
D. Kerangka Teori.....	32
E. Kerangka Konsep.....	33
F. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Lokasi Penelitian.....	36
C. Subjek Penelitian.....	36
D. Definisi Operasional.....	39
E. Jenis Data.....	40
F. Pengumpulan Data.....	40

G. Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil.....	45
B. Pembahasan	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Simpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "PENGARUH *PRENATAL* YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN TRIMESTER II DAN III DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI BIDAN YENI NURMALASARI" untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan Transfer Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak mungkin akan terwujud apabila tidak ada bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
 2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
 3. Luvy Dian Afriyani, S.SiT.M.Kes. selaku Ketua Program Studi Sarjana kebidanan Fakultas Kesehatan universitas Ngudi Waluyo.
 4. Ninik Christiani, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing yang banyak meluangkan waktu, memberikan saran dan petunjuk serta motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
 5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
- Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan rahmat dan berkat-Nya.

6. Orang tua khususnya ibu saya yang selalu mendo'akan, mendukung, memberikan semangat tiada hentinya.
7. Sahabat dan teman-teman Program Studi Sarjana kebidanan yang sudah memberikan semangat dan bantuan selama kuliah sampai akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala pendapat saran dan kritikan yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan. Mudah-mudahan Skripsi ini dapat bermanfaat untuk penulis dan pembaca pada umumnya.

Ungaran, Februari 2023



Penulis

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

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

Disusun oleh:

AGAN SRIDEWI


152211136

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan
Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo pada :

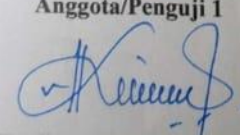
Hari : Jum'at

Tanggal : 10 Februari 2023

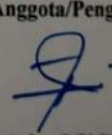
Tim Penguji: Ketua/Pembimbing


Ninik Christiari, S.Si.T., M.Kes
NIDN 0607118001

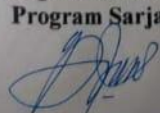
Anggota/Penguji 1


Kartika sari, S.Si.T., M.Keb
NIDN. 0616047901


Anggota/Penguji 2


Eti Salafas, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0625118001

**Ketua Program Studi Kebidanan
Program Sarjana**


Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes
NIDN.0627048302

Dekan Fakultas Kesehatan


Eko Susanto, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501

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*. Analisis data dengan *Shapiro-Wilk*.

Hasil: Menunjukkan 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

Pregnancy is a physical, psychological, social and spiritual change for a woman, one of the changes in the second and third trimesters of pregnant women where back pain in pregnant women occurs during the second and third trimesters of pregnancy and can cause tension and 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.

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. Data analysis with Shapiro-Wik.

Shows the normality test used is the Shapiro-Wik, because the number of samples is small, the data can be considered normally distributed because the results of the normality test are greater than 0.05 and there is a significant difference in back pain before and after yoga during pregnancy with a p-value of less than 0.000 . 0.05. Also, the SD value was changed from 0.632 to 0.316.

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