

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Kebidanan Transfer Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2023
ANA SULISNANI
152211040

PERBEDAAN SKALA INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PRENATAL YOGA

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Yoga merupakan bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Yoga dalam kehamilan menggambarkan postur-postur khusus dan teknik-teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan. Terdapat 10 orang ibu hamil, sebanyak 7 orang ibu hamil (70%) mengatakan mengeluh nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan sebanyak 2 orang (20%) mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Perbedaan Skala Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga.

Metode Penelitian: Desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* ini diukur menggunakan *pre test* sebelum diberikan perlakuan dan *post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk setiap kali pertemuan. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan ibu hamil di Desa Lopait pada bulan Desember 2022 sebanyak 42 orang. Jumlah sampel penelitian ini adalah 15 orang responden. Teknik pengambilan sampel penelitian ini dilakukan teknik *purposive sampling*.

Hasil: Hasil penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri dengan rata-rata penurunan dari 3,93 (Nyeri Sedang) menjadi 2,20 (Nyeri ringan) dengan selisih penurunan 1,73. terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah tingkat nyeri setelah melakukan prenatal yoga dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ dimana prenatal yoga terdapat perbedaan terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga.

Simpulan: Penelitian ini didapatkan perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil. Disarankan meningkatkan informasi kesehatan dengan memberikan lebih banyak penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang prenatal yoga serta manfaatnya bagi ibu hamil

Kata kunci: Nyeri Punggung, Prenatal Yoga, Ibu Hamil.

Ngudi Waluyo University

S1 Midwifery Transfer Study Program, Faculty of Health

Thesis, January 2023

ANA SULISNANI

152211040

***THE DIFFERENCES OF INTENSITY SCALE OF BACK PAIN IN PREGNANT
WOMEN BEFORE AND AFTER PRENATAL YOGA***

Abstrak

Background : Back pain is pain that occurs in the lumbosacral area. Yoga is a form of exercise that can be done by pregnant women. Yoga in pregnancy describes special postures and techniques that are beneficial to pregnant women and help eliminate discomfort caused by body changes during pregnancy. There were 10 pregnant women, as many as 7 pregnant women (70%) said they complained of back pain with moderate intensity, and as many as 2 people (20%) experienced back pain with mild intensity. The purpose of this study is to determine the Difference in the Intensity Scale of Back Pain for Pregnant Women Before and After Prenatal Yoga.

The research Methods : One Group Pretest-Posttest Design was measured using a pre-test before being given treatment and a post test that was carried out after being treated for each meeting. The population in this study was 42 pregnant women in Lopait Village in December 2022. The total sample of this study was 15 respondents. The sampling technique of this study was carried out purposive sampling technique.

Result: The results of the study found that there was a decrease in the level of pain with an average decrease from 3.93 (Moderate Pain) to 2.20 (Mild pain) with a difference of 1.73 decrease.

Conclusion: There is a significant difference between before and after the level of pain after doing prenatal yoga with a p-value = 0.001 where yoga gymnastics there is a difference in the decrease in the intensity of back pain in pregnant women before and after prenatal yoga.

Keywords: Backpain, Prenatal Yoga, Pregnant Women