



**PERBEDAAN SKALA INTENSITAS NYERI PUNGGUNG
IBU HAMIL SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PRENATAL
YOGA DI DESA LOPAIT**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk memperoleh Gelar Sarjana

**Oleh :
ANA SULISNANI
152211040**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

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

Disusun oleh
ANA SULISNANI
152211040

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah di perkenankan untuk
ditujikan

Ungaran, 27 Januari 2023

Pembimbing


Wahyu Kristiningrum, S.SiT., MH
NIDN. 0610048803

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

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


Disusun oleh:

ANA SULISNANI
152211040

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Kebidanan
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:


Hari : Rabu
Tanggal : 8 Januari 2023


Tim Penguji : Ketua / Pembimbing


Wahyu Kristiningrum, S.SiT., MH
NIDN. 0610048803

Penguji 1


Penguji 2


Hapsari Windayanti, S.SiT., M.Keb
NIDN. 0628018401


Yulia Nur Karyati, S.SiT., MPH
NIDN. 0622078601

Ketua Program Studi
Program Sajarana

Dehan Fakultas Kesehatan


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


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

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : ANA SULISNANI

NIM : 152211040

Program Studi/ Fakultas : S1 Kebidanan Transfer/Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "Perbedaan Skala Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga" adalah proposal 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 sebagai 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 ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Wahyu.

Pembimbing,



Wahyu Kristiningrum, S.SiT., MH
NIDN. 0610048803

Ungaran, 27 Januari 2023
Yang Membuat Pernyataan,



(Ana Sulisnani)

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : ANA SULISNANI

NIM : 152211040

Program Studi/ Fakultas : SI Kebidanan Transfer/Fakultas Kesehatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Program Studi Kebidanan Program Sarjana (Dosen Pembimbing Skripsi) untuk menyimpan, mengalih media atau menginformasikan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya yang berjudul "Perbedaan Skala Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga" untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 23 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan,



(Ana Sulisnani)

BIODATA MAHASISWA



Identitas diri :

1. Nama : Ana Sulisnani
2. NIM : 15221040
3. Tempat dan tanggal lahir : Semarang, 26 Juni 1995
4. Alamat : Ngawinan, RT02/RW04, Jetis
5. No.Telepon/ Hp : 081388349488
6. No.WhatsApp : 0476230923
7. Email :

Anasulisnani.amd@gmail.com Riwayat

Pendidikan :

1. Nama SD/MI : MI Khusnul Khotimah Tahun Lulus : 2011
2. Nama SMP/MTs : MTs N 01 Semarang Tahun Lulus : 2014
3. Nama SMA/MA : MAN 01 Semarang Tahun Lulus : 2017
4. Nama Akademi : Stikes Telogorejo Semarang Tahun Lulus : 202
5. S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Sedang Berlangsung

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan hidayahNya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Skala Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Yoga” dengan baik dan tepat waktu.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) pada Program Studi S1 Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan pengarahan, bimbingan, serta saran-saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ners., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo.
4. Wahyu Kristiningrum, S.SiT., MH selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing serta memberikan arahan dengan baik selama penyusunan skripsi.
5. Kedua orangtua saya yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, semangat, dan materi.
6. Seluruh dosen dan staff Universitas Ngudi Waluyo terima kasih atas bantuan dan dukungannya dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Semua keluarga tercinta yang telah banyak memberikan doa, materi, semangat dan motivasi.

8. Semua sahabat-sahabat seperjuangan yang selalu memberikan semangat, kritik, saran, bantuan dan dukungan selama ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga Proposal Skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis sangat menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi perbaikan Skripsi ini.

Ungaran, 23 Januari 2023



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kehamilan	8
1. Pengertian Kehamilan	8
2. Perubahan Psikologis dalam Kehamilan Trimester II dan III.....	9
3. Kebutuhan Dasar Ibu Hamil.....	10
B. Nyeri Punggung Ibu Hamil	12
1. Pengertian Nyeri Punggung Ibu Hamil	12
2. Penyebab Nyeri Punggung Ibu Hamil.....	12
3. Patofisiologi Nyeri Punggung Ibu Hamil.....	14
4. Pencegahan Nyeri Punggung Ibu Hamil	17
5. Dampak Nyeri Punggung Ibu Hamil.....	18
6. Terapi Nyeri Punggung Ibu Hamil.....	19
7. Cara pengukuran Nyeri Punggung Ibu Hamil.....	20

C. Prenatal Yoga	30
1. Pengertian.....	30
2. Prenatal Yoga	30
3. Manfaat Prenatal Yoga	31
4. Tingkatan Dalam Prenatal Yoga	34
5. Langkah-Langkah Prenatal Yoga.....	34
D. Kerangka Teori.....	44
E. Kerangka Konsep	45
F. Hipotesis.....	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Desain Penelitian	41
B. Lokasi Penelitian	42
C. Subjek Penelitian	42
D. Definisi Operasional	44
E. Variabel Penelitian	46
F. Pengumpulan Data.....	46
G. Pengolahan Data	49
H. Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Gambaran Objek Penelitian.....	58
B. Hasil Penelitian.....	60
C. Pembahasan	62
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	44
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	54
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Nyeri Sebelum Senam Yoga.....	54
Tabel 4.3 Distribusi Intensitas Nyeri Sesudah Senam Yoga.....	55
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data	55
Tabel 4.5 Perbedaan Skala Intensitas Nyeri Punggung terhadap Ibu hamil	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri <i>Visual Analog Scale</i>	22
Gambar 2.2 Skala Nyeri <i>Verbal Rating Scale</i>	22
Gambar 2.3 Skala Nyeri <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	24
Gambar 2.4 <i>Centering</i>	30
Gambar 2.5 Pernafasan	31
Gambar 2.6 <i>Mountain Pose</i>	32
Gambar 2.7 <i>Tree Pose</i>	33
Gambar 2.8 <i>Cow pose-cat pose</i>	34
Gambar 2.9 Peregangan Otot Leher	35
Gambar 2.10 <i>Standing lateral stretch</i>	35
Gambar 2.11 <i>Triangle Pose</i>	36
Gambar 2.12 <i>Revolved head to knee pose</i>	36
Gambar 2.13 <i>Twisting variation</i>	37
Gambar 2.14 Kerangka Teori.....	38
Gambar 2.15 Kerangka Konsep	39

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