



**PERBEDAAN SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PRENATAL YOGA
TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI
DESA GOGODALEM
KECAMATAN BRINGIN**

SKRIPSI

**OLEH :
MALISA
152212001**

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



**PERBEDAAN SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PRENATAL YOGA
TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI
DESA GOGDALEM
KECAMATAN BRINGIN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

**Oleh :
MALISA
152212001**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PRENATAL YOGA
TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI
DESA GOGODALEM
KECAMATAN BRINGIN**

Disusun Oleh:

MALISA

152212001

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

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

Unggaran, Juli 2023

Pembimbing



Hapsari Windayanti, S.Si.T., M.Keb
NIDN : 0628018401

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul
PERBEDAAN SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PRENATAL
YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU
HAMILTRIMESTER II DAN III DI DESA GOGODALEM
KECAMATAN BRINGIN

Disusun Oleh:

MALISA

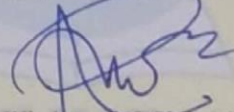
152212001

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

Hari : Kamis

Tanggal : 27 Juli 2023

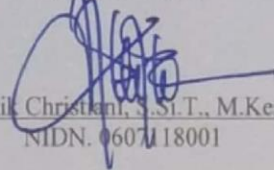
Tim penguji : Ketua/Pembimbing



Hapsari Windayanti, S.Si.T., M.Keb

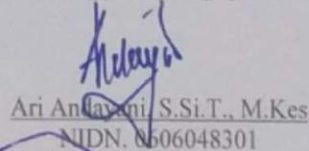
NIDN : 0628018401

Anggota / Penguji 1



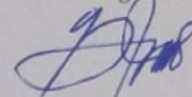
Ninik Christanti, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0607118001

Anggota / Penguji 2



Ari Anlayani, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0606048301

Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M. Kes
NIDN. 0627048302



PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Malisa
Nim : 152212001
Program Studi/Fakultas : SI Kebidanan Reguler Transfer

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang berjudul “ PERBEDAAN SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI DESA GOGODALEM KECAMATAN BRINGIN” adalah skripsi 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 membuat karya atau pendapatan orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul ini aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpanan 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 Waluyo.

Ungaran, Juli 2023

Pembimbing

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

Yang membuat pernyataan



Malisa
NIM : 152212001

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Malisa

Nim : 152212001

Program Studi : Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi wewenang kepada universitas ngudi waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“PERBEDAAN SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI DESA GOGODALEM KECAMATAN BRINGIN”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Juli 2023

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Malisa', with a circular mark to the left.

Malisa

152212001

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi
Malisa, Hapsari Windayanti.
152212001

PERBEDAAN SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI DESA GOGODALEM KECAMATAN BRINGIN.

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil, hampir keseluruhan ibu hamil mengalami nyeri punggung dan banyak keluhan secara fisiologis selama kehamilan. Jika tidak diobati dapat menyebabkan komplikasi kehamilan. Nyeri punggung dapat diatasi dengan cara metode nonfarmakologi salah satu cara tanpa biaya dan bisa dilakukan rutin dirumah yaitu prenatal yoga. Berdasarkan studi pendahuluan pada 24 ibu hamil hari Sabtu, 18 Maret 2023 di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang, 15 (26,3%) ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin.

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode quasi eksperimen dengan non random menggunakan rancangan *One Group Pre Test—Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang, dengan jumlah sampel 17 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi skala *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Hasil : Hasil penelitian sebelum dilakukan prenatal yoga terdapat 9 responden (52,9%) mengalami nyeri sedang, sedangkan sesudah dilakukan prenatal yoga hamper semua responden mengalami nyeri ringan sebanyak 16 responden (94,1%). Berdasarkan dari analisis statistik didapatkan nilai p-value $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa 0,001 lebih kecil dari 0,05 yaitu Ha diterima. Sehingga ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

Kesimpulan : Ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

Saran : Diharapkan bagi ibu hamil supaya mengikuti apabila ada pelaksanaan prenatal yoga pada saat kelas ibu hamil supaya bisa menerapkan prenatal yoga yang bermanfaat untuk mengatasi keluhan – keluhan yang terjadi selama kehamilan.

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

Kepustakaan : (2014 - 2021)

Universitas Ngudi Waluyo
Midwifery Study Program Undergraduate Program, Faculty Health
Thesis
Malisa, Hapsari Windayanti.
152212001

DIFFERENCES BEFORE AND AFTER PRENATAL YOGA PERFORMANCE ON BACK PAIN IN TRIMESTER II AND III PREGNANT WOMEN IN GOGODALEM VILLAGE, BRINGIN DISTRICT.

ABSTRACT

Background: Back pain is the most common complex pain complaint in the world and in Indonesia. Back pain in pregnant women in the second and third trimesters is a common complaint among pregnant women. Back pain can be treated in two ways, namely pharmacology and non-pharmacology. Prenatal yoga is a non-pharmacological way to treat back pain in pregnant women. The purpose of this study was to determine the differences before and after prenatal yoga for back pain in second and third trimester pregnant women in Gogodalem Village, Bringin District.

Method : This type of research is quantitative research, using pre-experimental methods (pre-experiment design). The population in this study were 27 people, with a total sample of 17 people. The sampling technique used purposive sampling. The research instrument used the Numeric Twig Scale (NRS) observation sheet.

Results: The results of the study before doing prenatal yoga were 9 respondents (52.9%) experiencing moderate pain, whereas after prenatal yoga almost all respondents experienced mild pain as many as 16 respondents (94.1%). Based on the statistical analysis, the p-value was $0.001 < 0.05$. This shows that 0.001 is smaller than 0.05, that is, H_a is accepted. So that there are differences before and after prenatal yoga is done for back pain in second and third trimesters of pregnant women in Gogodalem Village, Bringin District, Semarang Regency.

Conclusion: There are differences before and after prenatal yoga for back pain in second and third trimesters of pregnant women in Gogodalem Village, Bringin District, Semarang Regency.

Keywords: Prenatal Yoga, Back Pain, Pregnant Women.

Literature : (2014 - 2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang”.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Hapsari Windayanti, S.SiT.,M.Keb selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen dan staf program studi sarjana kebidanan universitas ngudi waluyo yang telah membantu selama pembelajaran dan penyelesaian Tugas Akhir.
6. Kepada bidan di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin yang telah bersedia memberikan izin penelitian serta informasi sehingga sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua responden yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini.
8. Kepada kedua orang tua, serta keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan baik materi maupun spiritual, yang menjadi semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Rekan-rekan Program Studi Kebidanan program Sarjana yang telah berjuang bersama untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, karena keterbatasan kemampuan dan waktu yang penulis miliki. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih banyak semua pihak yang telah membantu. Penulis berharap skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi pembacanya khususnya dalam bidang kesehatan.

Ungaran, Juli 2023

Penulis

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Malisa
Tempat/Tanggal Lahir : Rungun, 31 Oktober 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Ayah : Sahban
Ibu : Choiriyah
Anak Ke- : 1 (dari 2 bersaudara)
Status : Mahasiswa
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Rungun, Desa Janapria, Kabupaten
Lombok Tengah, Provinsi NTB
Email : malisa3110@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN Mandaran Rejo 1 (2007-2012)
2. SMPN 1 Janapria (2013-2015)
3. MA AL-Badriyah (2016 - 2018)
4. D3 Kebidanan Universitas Qamarul Huda Baddarudin (2019 - 2021)
5. S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran (2022 - Sekarang)

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PESETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORONTALIS	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
RIWAYAT HIDUP	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Dasar Kehamilan	9
B. Konsep Dasar Kehamilan Trimester II dan III	11
C. Konsep Dasar Nyeri Punggung Pada Kehamilan	23
D. Konsep Dasar Prenatal Yoga	33
E. Penelitian Terkait	50
F. Kerangka teori.....	52
G. Kerangka Konsep.....	53

H. Hipotesis	53
BAB III METODE PENELITIAN	54
A. Desain Penelitian	54
B. Lokasi Penelitian	55
C. Subjek Penelitian	55
D. Teknik Sampling.....	57
E. Definisi Operasional	58
F. Instrumen Penelitian	60
G. Variabel Penelitian.....	60
H. Pengumpulan Data	61
I. Pengolahan Data	64
J. Analisa Data.....	68
K. Etika Penelitian	70
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	73
A. Hasil Penelitian	73
B. Pembahasan.....	78
BAB V PENUTUP.....	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR SINGKATAN

BAAK	: Biro Administrasi Akademik Kemahasiswaan
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
COP	: <i>Cardiac Output</i>
EC	: <i>Ethical Clearance</i>
FSH	: Follicle Stimulating Hormon
HCG	: Human Chronic Somatommatropin
HPL	: Human Placental Lactogen
IASP	: <i>The International Association for the Study of Pain</i>
LH	: Luteinizing Hormone
NRS	: Numeric Rating Scale
PAP	: Pintu Atas Panggul
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: Statistical Program for Social Science
TFU	: Tinggi Fundus Uteri
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Defenisi Oprasional.....	59
Tabel 4.1	Karakteristik Responden	74
Tabel 4.2	Nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin	76
Tabel 4.3	Nyeri punggung pada ibu hamil sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin	76
Tabel 4.4	Perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin.....	77
Tabel 4.5	Perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.	77

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Skala Identitas <i>Nyeri Numeric Rating Scale</i> (NRS)	32
Bagan 2.2 Kerangka Teori	52
Bagan 2.3 Kerangka Konsep.....	53
Bagan 3.1 One-Group Pretest- Posttest Design	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Napas Alami	41
Gambar 2.2 Napas Perut	41
Gambar 2.3 Napas Penuh	41
Gambar 2.4 Napas Kontraksi	42
Gambar 2.5 Pemanasan Leher	43
Gambar 2.6 Peregangan dan pemuntaran samping tubuh	43
Gambar 2.7 Peregangan bahu dan pundak	43
Gambar 2.8 Gerakan inti prenatal yoga	44
Gambar 2.9 Postur peregangan kucing	44
Gambar 2.10 Postur Peregangan kucing mengalir	45
Gambar 2.11 Postur Harimau	45
Gambar 2.12 Postur Berdiri	46
Gambar 2.13 Postur Segitiga	46
Gambar 2.14 Postur berdiri merentang tubuh bagian samping	47
Gambar 2.15 Postur pejuang I	47
Gambar 2.16 Postur pejuang II	48
Gambar 2.17 Postur kupu-kupu	48
Gambar 2.18 Postur jongkok	49
Gambar 2.19 Relaksasi	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Perizinan Studi Pendahuluan.....	98
Lampiran 2 : Surat izin balasan studi pendahuluan.....	99
Lampiran 3 : Surat EC	100
Lampiran 4 : Surat Penelitian dan pencarian data	101
Lampiran 5 : Surat balasan Penelitian dan pencarian data	102
Lampiran 6 : Daftar hadir	103
Lampiran 7 : Berita Acara	107
Lampiran 8 : Permohonan menjadi responden.....	110
Lampiran 9 : Lembar persetujuan responden	111
Lampiran 10 : Standar Operasional Prosedur Prenatal Yoga.....	112
Lampiran 11. Lembar Observasi Skala NRS	127
Lampiran 12 : Data Mentah	129
Lampiran 13 : Hasil Pengolahan Data.....	131
Lampiran 14 : Lampiran Konsultasi	136
Lampiran 15 : Dokumentasi Hasil Penelitian	140