

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi, Januari 2024
Misnawati
152221001

**PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN
NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSUD RATU
AJI PUTRI BOTUNG KABUPATEN PENAJAM PASER UTARA
(xii + 119 Halaman + 2 Bagan + 7 Tabel + 16 Gambar)**

ABSTRAK

Latar Belakang: *Prenatal gentle yoga* merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan serta mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung.

Tujuan Penelitian: Mengetahui *prenatal gentle yoga* terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung.

Metode: Metode yang digunakan yaitu *Quasi Experimen* menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test design* tanpa kelompok kontrol, dan menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test*. Dengan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 19 orang ibu hamil trimester III.

Hasil: Nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri ringan dengan jumlah 13 responden (68,4%), dan mengalami nyeri sedang dengan jumlah 2 responden (10,5%). Nyeri punggung sesudah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III yang tidak mengalami nyeri dengan jumlah 15 responden (78,9%), dan mengalami nyeri ringan dengan jumlah 4 responden (21,1%). Hasil nilai *t* hitung didapatkan $5,121 > t \text{ tabel } 1,729$ dan $p \text{ value } 0,000 < 0,05$ yang dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung sebelum dan setelah prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung.

Simpulan: Diharapkan bagi ibu hamil supaya mengikuti pelaksanaan kelas prenatal gentle yoga pada fasilitator prenatal gentle yoga yang sudah melakukan pelatihan supaya bisa menerapkan prenatal gentle yoga yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan ibu selama masa kehamilan.

Kata Kunci: Prenatal Gentle Yoga, Nyeri Pinggang, Ibu Hamil Trimester III.

Kepustakaan: (2009 – 2023)

Ngudi Waluyo University
Study Program S1 Midwifery, Faculty of Health Sciences
Thesis, January 2024
Misnawati
152221001

**THE EFFECT OF PRENATAL GENTLE YOGA ON REDUCING LOW
BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT RSUD
RATU AJI PUTRI BOTUNG, PENAJAM PASER UTARA DISTRICT
(xii + 119 Pages + 2 Charts + 7 Tables + 16 Figures)**

ABSTRACT

Background: Prenatal gentle yoga is one type of modification of hatha yoga that is adapted to the conditions of pregnant women. The purpose of prenatal yoga is to reduce maternal complaints during pregnancy and prepare pregnant women physically, mentally, and spiritually for the delivery process. Efforts to overcome complaints of back pain are usually with pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. Yoga exercises performed in third trimester pregnancy can reduce complaints felt by pregnant women during the third trimester, one of which is back pain.

Objective: Knowing prenatal gentle yoga on reducing low back pain in third trimester pregnant women at Ratu Aji Putri Botung Hospital.

Method: The method used was Quasi Experiment using a one group pre-test and post-test design without a control group, and using the Paired Sample T-Test statistical test. With the number of samples in this study as many as 19 third trimester pregnant women.

Results: Back pain before prenatal gentle yoga in third trimester pregnant women who experienced mild pain with 13 respondents (68.4%), and experienced moderate pain with 2 respondents (10.5%). Back pain after prenatal gentle yoga in third trimester pregnant women who did not experience pain with a total of 15 respondents (78.9%), and experienced mild pain with a total of 4 respondents (21.1%). The results of the t value obtained $5.121 > t$ table 1.729 and p value $0.000 < 0.05$ which can be concluded that H_0 is rejected H_a is accepted, namely there is a significant effect on reducing back pain before and after prenatal gentle yoga in third trimester pregnant women at Ratu Aji Putri Botung Hospital.

Conclusion: It is expected for pregnant women to follow the implementation of prenatal gentle yoga classes at prenatal gentle yoga facilitators who have conducted training so that they can apply prenatal gentle yoga which is useful for reducing maternal complaints during pregnancy.

Keywords: Prenatal Gentle Yoga, Low Back Pain, Third Trimester Pregnant Women.

Literature: (2009 - 2023)