



LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah
Email: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 152221001

Nama Mahasiswa : misnawati

Ketua Program Studi : Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.

Dosen Pembimbing (1) : Widayati,S.Si.T., M.Keb.

Dosen Pembimbing (2) : Widayati,S.Si.T., M.Keb.

Judul Ta/Skripsi : **PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSUD RATU AJI PUTRI BOTUNG KABUPATEN PENAJAM PASER UTARA**

Abstrak : Prenatal Gentle Yoga merupakan salah satu upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa. Konsep ini bisa dilihat dengan kata dalam bahasa sansakerta yang menjadi induknya, 'yug' yang berarti menggabungkan atau mengharmoniskan. Dengan kata lain, pengertian secara garis besar kata yoga adalah usaha mengharmoniskan elemen ekspritual dan fisik seseorang manusia untuk mencapai kondisi ideal. Dalam senam yoga tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, nafas, dan pikiran yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni dalam hidup (Lebang, 2015). Praktisi yoga menggunakan tubuh untuk membantu menjernihkan pikiran. Lewat serangkaian latihan fisik yang cermat serta penuh konsentrasi, seorang pelaku yoga diajarkan untuk 'membangunkan' seluruh bagian dari tubuh maupun jiwanya. Secara ilmiah, ritual oleh fisik yoga terbukti mampu memperbaiki, memperkuat, dan merawat struktur tulang dan otot. Dari sisi fisiologis berbagai gerakan dan latihan pernapasan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, dan membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis, yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, serta meningkatkan keseimbangan jiwa, juga rasa kepuasan. Prenatal gentle yoga (yoga selama kehamilan) 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. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratignyo, 2014). Kehamilan merupakan proses fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum, dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dihitung saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu (10 bulan atau 9 bulan). Menurut kalender internasional kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 dan minggu ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga minggu ke-40) (Prawirohardjo, 2016). Ibu dengan kehamilan trimester III akan mengalami perubahan Fisiologis

dan psikologis yang disebut sebagai periode penantian. Usia kehamilan 36 minggu berarti sudah mendekati masa kelahiran yakni yang normalnya 38-42 minggu. Pada tahap ini posisi bayi sudah menuju ke arah panggul dan juga melebarnya sendi-sendi panggul untuk mempersiapkan jalan lahir. Pada usia kehamilan 36 minggu bisa dirasakan nyeri perut. Nyeri perut yang anda alami bisa karena perut kencang akibat kontraksi palsu atau Braxton Hicks. Hal ini seperti melatih tubuh untuk mempersiapkan kelahiran kelak yang terjadi di trimester 3 mendekati kelahiran (Fitriahadi, 2017).

Rata-rata ibu di Indonesia mengalami kehamilan pertamanya saat berusia 21,57 tahun pada 2022. Usia tersebut sedikit lebih muda dibandingkan pada tahun 2021 yang mencapai 21,61 tahun. Melihat trennya, usia kehamilan pertama ibu cenderung berfluktuasi sejak 2015-2022. Namun, rentangnya tak jauh berbeda lantaran berada di usia 21-22 tahun dalam tujuh tahun terakhir (Data Badan Pusat Statistik, 2022).

Proses adaptasi pada ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester III pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Astuti, 2009).

Sakit pinggang saat hamil umumnya disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi tubuh. Karena perkembangan kandungan, ibu hamil perlu menyesuaikan postur tubuhnya ketika berdiri dan berjalan. Selain itu, perubahan hormon dan peregangan ligamen juga dapat terjadi, sebagai proses alami tubuh dalam mempersiapkan persalinan. Peregangan ini dapat memicu timbulnya tekanan dan rasa sakit pada punggung bawah dan pinggang (Naviri, 2011).

Nyeri pinggang / punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormon progesterone dan relaksin menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan kondisi pekerjaan. Nyeri punggung bagian bawah dihubungkan dengan lordosis yang diakibatkan jika peningkatan berat uterus menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh (Linda V. Walsh, 2008).

Nyeri pinggang pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktifitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, susah tidur, bahkan depresi (Wahyuni, 2012). Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga kehamilan (Prenatal Gentle Yoga) merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi M., Sulaiman Rosnani, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Amalina Leandra et al., (2021)

didapatkan Hasil penelitian sebelum melakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 4-6 (Nyeri sedang) sebanyak (44%), kemudian setelah dilakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 1-3 (Nyeri ringan) sebanyak (52%). Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value = 0,000 ($\alpha = <0,05$) berarti H1 diterima.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Anggasari, (2021), dengan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (70%) setelah dilakukan prenatal yoga. Hasil uji statistik chi square $0,01 < \alpha = 0,05$. menunjukkan terdapat Ada pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil di Rumah Bersalin Anugrah Surabaya.

Hasil studi pendahuluan pada bulan April 2023 di RSUD Ratu Aji Putri Botung didapatkan data yaitu; ibu hamil trimester III yang berjumlah 11 orang dengan berbagai keluhan ketidaknyamanan Trimester III diantaranya mengeluh kram kaki 2 orang, nyeri perut bagian bawah 2 orang, sulit tidur 1 orang dan nyeri pinggang / punggung 6 orang. Hal tersebut menandakan bahwa dari sebagian keluhan ibu hamil trimester III yang paling banyak di alami adalah nyeri pinggang / punggung.

Apabila nyeri pinggang ini tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan kualitas ibu hamil memburuk, tidak dapat beraktifitas dengan nyaman, cemas bahkan depresi.

Berdasarkan survey studi pendahuluan di RSUD Ratu Aji Putri Botung belum optimal dalam menerapkan Prenatal Gentle Yoga sebagai pilihan bagi ibu hamil yang ingin mengatasi ketidaknyaman selama masa kehamilan. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap penurunan keluhan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Tanggal Pengajuan : **08/09/2023 15:48:09**

Tanggal Acc Judul : 09/09/2023 09:10:37

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
BIMBINGAN PROPOSAL			

1	Sabtu,23/12/2023 22:09:14	BAB I PENDAHULUAN A. Latar Belakang Prenatal Gentle Yoga merupakan salah satu upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa. Konsep ini bisa dilihat dengan kata dalam bahasa sansakerta yang menjadi induknya, 'yug' yang berarti menggabungkan atau mengharmoniskan. Dengan kata lain, pengertian secara garis besar kata yoga adalah usaha mengharmoniskan elemen ekspritual dan fisik seseorang manusia untuk mencapai kondisi ideal. Dalam senam yoga tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, nafas, dan pikiran yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni dalam hidup (Lebang, 2015). Praktisi yoga menggunakan tubuh untuk membantu menjernihkan pikiran. Lewat serangkaian latihan fisik yang cermat serta penuh konsentrasi, seorang pelaku yoga diajarkan untuk 'membangunkan' seluruh bagian dari tubuh maupun jiwanya. Secara ilmiah, ritual oleh fisik yoga terbukti mampu memperbaiki, memperkuat, dan merawat struktur tulang dan otot. Dari sisi fisiologis berbagai gerakan dan latihan pernapasan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, dan membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis, yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, serta meningkatkan keseimbangan jiwa, juga rasa kepuasan. Prenatal gentle yoga (yoga selama kehamilan) 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. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratignyo, 2014). Kehamilan merupakan proses fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum, dilanjutkan	misnawati
---	------------------------------	---	-----------

dengan nidasi atau implantasi. Dihitung saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu (10 bulan atau 9 bulan). Menurut kalender internasional kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 dan minggu ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga minggu ke-40) (Prawirohardjo, 2016).

Ibu dengan kehamilan trimester III akan mengalami perubahan Fisiologis dan psikologis yang disebut sebagai periode penantian. Usia kehamilan 36 minggu berarti sudah mendekati masa kelahiran yakni yang normalnya 38-42 minggu. Pada tahap ini posisi bayi sudah menuju ke arah panggul dan juga melebarnya sendi-sendi panggul untuk mempersiapkan jalan lahir. Pada usia kehamilan 36 minggu bisa dirasakan nyeri perut. Nyeri perut yang anda alami bisa karena perut kencang akibat kontraksi palsu atau Braxton Hicks. Hal ini seperti melatih tubuh untuk mempersiapkan kelahiran kelak yang terjadi di trimester 3 mendekati kelahiran (Fitriahadi, 2017). Rata-rata ibu di Indonesia mengalami kehamilan pertamanya saat berusia 21,57 tahun pada 2022. Usia tersebut sedikit lebih muda dibandingkan pada tahun 2021 yang mencapai 21,61 tahun. Melihat trennya, usia kehamilan pertama ibu cenderung berfluktuasi sejak 2015-2022. Namun, rentangnya tak jauh berbeda lantaran berada di usia 21-22 tahun dalam tujuh tahun terakhir (Data Badan Pusat Statistik, 2022). Proses adaptasi pada ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester III pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Astuti, 2009).

Sakit pinggang saat hamil umumnya disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi tubuh. Karena

perkembangan kandungan, ibu hamil perlu menyesuaikan postur tubuhnya ketika berdiri dan berjalan. Selain itu, perubahan hormon dan peregangan ligamen juga dapat terjadi, sebagai proses alami tubuh dalam mempersiapkan persalinan. Peregangan ini dapat memicu timbulnya tekanan dan rasa sakit pada punggung bawah dan pinggang (Naviri, 2011).

Nyeri pinggang / punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormon progesterone dan relaksin menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan kondisi pekerjaan. Nyeri punggung bagian bawah dihubungkan dengan lordosis yang diakibatkan jika peningkatan berat uterus menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh (Linda V. Walsh, 2008).

Nyeri pinggang pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktifitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, susah tidur, bahkan depresi (Wahyuni, 2012). Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga kehamilan (Prenatal Gentle Yoga) merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi M., Sulaiman & Rosnani, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Amalina Leandra et al., (2021) didapatkan Hasil penelitian sebelum melakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 4-6 (Nyeri sedang)

sebanyak (44%), kemudian setelah dilakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 1-3 (Nyeri ringan) sebanyak (52%). Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000$ ($\alpha = <0,05$) berarti H_1 diterima.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Anggasari, (2021), dengan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (70%) setelah dilakukan prenatal yoga. Hasil uji statistik chi square $0,01 < \alpha = 0,05$. menunjukkan terdapat Ada pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil di Rumah Bersalin Anugrah Surabaya.

Hasil studi pendahuluan pada bulan April 2023 di RSUD Ratu Aji Putri Botung didapatkan data yaitu; ibu hamil trimester III yang berjumlah 11 orang dengan berbagai keluhan ketidaknyamanan Trimester III diantaranya mengeluh kram kaki 2 orang, nyeri perut bagian bawah 2 orang, sulit tidur 1 orang dan nyeri pinggang / punggung 6 orang. Hal tersebut menandakan bahwa dari sebagian keluhan ibu hamil trimester III yang paling banyak di alami adalah nyeri pinggang / punggung. Apabila nyeri pinggang ini tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan kualitas ibu hamil memburuk, tidak dapat beraktifitas dengan nyaman, cemas bahkan depresi.

Berdasarkan survey studi pendahuluan di RSUD Ratu Aji Putri Botung belum optimal dalam menerapkan Prenatal Gentle Yoga sebagai pilihan bagi ibu hamil yang ingin mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap penurunan keluhan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

B. Rumusan Masalah

“Adakah pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

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

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan nyeri pinggang pada ibu hamil sebelum melakukan Prenatal Gentle Yoga terhadap ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung.
- b. Mengidentifikasi nyeri pinggang pada ibu hamil setelah melakukan Prenatal Gentle Yoga terhadap ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung.
- c. Mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini dapat sebagai referensi serta menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang berhubungan dengan pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Penelitian ini bisa menjadi pilihan untuk penanganan nyeri punggung yang biasanya ditangani secara farmakologi menjadi non farmakologi seperti melakukan gerakan prenatal gentle yoga sehingga dapat menurunkan skala nyeri pinggang ibu hamil.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan dasar acuan dan referensi atau penunjang bagi peneliti yang akan dilakukan selanjutnya. Dapat digunakan sebagai dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut terkait dengan nyeri pinggang ibu hamil trimester III, maupun penelitian yang lainnya.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Bahan kajian terhadap materi pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III serta referensi bagi mahasiswa dalam memberikan pengetahuan

		pada ibu hamil trimester III dengan nyeri pinggang di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.	
2	Sabtu,23/12/2023 22:39:19	tanggal 17 mei 2023 konsul judul "PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III"	misnawati
3	Minggu,24/12/2023 10:56:26	pastikan kisaran berapa ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang, agar penelitiannya selesai tepat waktu	Widayati,S.Si.T., M.Keb.
4	Sabtu,23/12/2023 22:52:44	tanggal 20 mei 2023 konsul bab 1 1.latar belakang 2. Rumusan Masalah 3. Tujuan Penelitian 4. Manfaat penelitian	misnawati
5	Sabtu,23/12/2023 23:21:01	tanggal 22 Mei 2023 konsul revisi bab 1 1. cover 2. latar belakang 3. rumusan masalah 4. tujuan khusus	misnawati
6	Minggu,24/12/2023 10:57:13	1.cover tolong d cantumkan 2.latar belakang d susun dr umum ke khusus, awal kalimat jangan gunakan kata penghubung 4.rumusan masalah , menyesuaikan judul di cover 5. Tujuan penelitian , d tambah tempat penelitiannya 6. Manfaat penelitian, awal kalimat jangan menggunakan kata ambigu 7.lanjut susun bab berikut nya	Widayati,S.Si.T., M.Keb.
7	Sabtu,23/12/2023 23:41:49	tanggal 17 juni 2023 konsul bab 2 1.definisi prenatal gentle yoga 2.kerangka teori 3. kerangka konsep 4. hipotesis penelitian	misnawati

8	Minggu,24/12/2023 10:58:00	Bab 2 1. Gambaran secara umum prenatal gentle yoga , tampilkan gerakan yoga nya 2.gunakan parafrase dan mendelay 3. Tambah skala nyeri 4.kata bagan pda kerangka teori dan konsep teori d ganti kata gambar	Widayati,S.Si.T., M.Keb.
9	Sabtu,23/12/2023 23:49:33	tanggal 19 juni 2023 konsul revisi bab 2 definisi prenatal gentle yoga (skala nyeri)	misnawati
10	Minggu,24/12/2023 10:58:25	lanjutkan bab 3	Widayati,S.Si.T., M.Keb.
11	Sabtu,23/12/2023 23:59:42	tanggal 5 juli 2023 konsul bab 3 metode penelitian,subyek penelitian,definisi opersional, etika penelitian	misnawati
12	Minggu,24/12/2023 10:58:54	1.lokasi penelitian dimana, d sebut kan 2.populasi data bumilnya d ambil d bulan apa d sebutkan 3.sampel, d tambah kriteria inklusi dan eksklusi 4.pengolahan data tambahkan cleaning 5. Kuesioner dan sop	Widayati,S.Si.T., M.Keb.
13	Minggu,24/12/2023 00:15:19	tanggal 12 juli 2023 konsul revisi bab 3 1.pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi 2. teknik pengolahan data 3.kuesioner 4.SOP prenatal gentle yoga	misnawati
14	Minggu,24/12/2023 10:59:16	Sop d beri gambar atau foto gerakan	Widayati,S.Si.T., M.Keb.
15	Minggu,24/12/2023 00:21:15	tanggal 1 agustus konsul revisi bab 3 SOP prenatal gentle yoga di beri gambar atau foto gerakan acc bab 1,2 dan 3 lanjut permohonan EC	misnawati
16	Minggu,24/12/2023 10:59:50	lanjut permohonan ec	Widayati,S.Si.T., M.Keb.

17	Minggu,24/12/2023 00:36:21	tanggal 4 agustus 2023 konsul tentang EC dan minta ttd untuk pengajuan EC	misnawati
18	Minggu,24/12/2023 11:01:05	perhatikan dalam pemberian perlakuan, pastikan dengan betul dalam pengambilan data	Widayati,S.Si.T., M.Keb.
19	Minggu,24/12/2023 00:45:06	tanggal 11 september 2023 konsul acc EC dan arahan untuk lanjut penelitian	misnawati
20	Minggu,24/12/2023 11:01:58	silahkan lanjutkan untuk pengambilan data	Widayati,S.Si.T., M.Keb.
21	Minggu,24/12/2023 11:49:55	tanggal 9 desember 2023 konsul tabulasi data mentah hasil penelitian	misnawati
22	Selasa,02/01/2024 12:36:29	1.Tabel nya d ganti dalam bentuk exel, 2.kriteria umur sesuai dg kuesioner yg d isi 3. Pendidikan masuk kan dlm 3 kategori , dasar ,menengah, perguruan tinggi 4. Nilai ambang nyeri dan kode a 5.kolom yoga d hapus	Widayati,S.Si.T., M.Keb.
23	Minggu,24/12/2023 11:53:22	tanggal 16 desember konsul revisi tabulasi data mentah	misnawati
24	Selasa,02/01/2024 12:37:06	1. Pendidikan sesuai yg d kuesioner, 2.lakukan uji normalitas data dlu 3. Untuk uji beda apakah pke nilai ataw skala nyeri nya 4. Untuk pretest gunakan hari pertama d lakukan yoga dan posttest mngg / hari terakhir d.lakukan yoga	Widayati,S.Si.T., M.Keb.
25	Minggu,31/12/2023 09:08:05	tgl 31 /12/2023 j.08.00 WITA konsul revisi bab 3 dan bab 4	misnawati
26	Selasa,02/01/2024 12:37:44	Populasi d tambah jumalnya brp Sampel poin 3 d gabung dg poin 2, poin 3 d gantik teknik pengambilan sampel Bab 4 Uji beda untuk pre dan post Tabulasi data yg d tampilkan mngg pertama pretes sma mngg ke 5 post test	Widayati,S.Si.T., M.Keb.
27	Rabu,10/01/2024 18:11:41	Konsul revisi bab 3 dan 4	misnawati

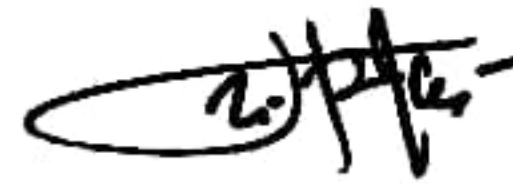
28	Kamis,11/01/2024 20:16:29	susun sesuai panduan lanjutkan bab 5	Widayati,S.Si.T., M.Keb.
29	Kamis,11/01/2024 14:53:10	Konsul bab 5	misnawati
30	Kamis,11/01/2024 20:16:46	silahkan lengkapi berkas dan lanjutkan uji turnitin	Widayati,S.Si.T., M.Keb.

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Semarang , 12 Januari 2024



misnawati
(NIM: 152221001)

Dosen Pembimbing (1)



Widayati,S.Si.T., M.Keb.
(NIDN: 0616088101)

Dosen Pembimbing (2)



Widayati,S.Si.T., M.Keb.
(NIDN: 0616088101)