

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP
PENURUNAN NYERI PINGGANG PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS
TEMBUKU II**



SKRIPSI

Oleh:

NI KADEK ARININGSIH

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP
PENURUNAN NYERI PINGGANG PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS
TEMBUKU II**

SKRIPSI

Oleh :

**NI KADEK ARININGSIH
NIM. A1223074**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Kadek Ariningsih


NIM : A1223074

Jurusan : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang
Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD
Puskesmas Tembuku II

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 7 Februari 2025



Ni Kadek Ariningsih

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN
NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS TEMBUKU II**

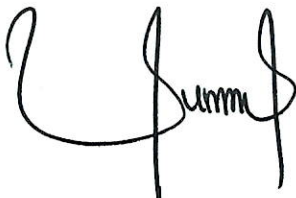
Diajukan Oleh:

**NI KADEK ARININGSIH
NIM: A1223074**

Badung, 11/02/2025

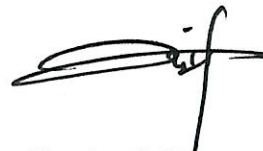
Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701**

Pembimbing II



**Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.keb
NIDN. 0801019503**

**Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701**

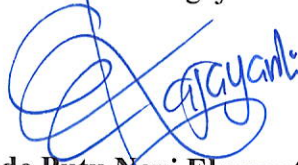
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DIDEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Badung, 14 Februari 2025

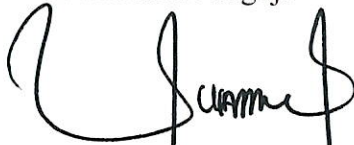
Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



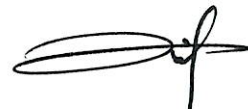
Bdn.P ande Putu Novi Ekavanti.,S.ST.,M.Keb
NIDN: 0818118701

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

Anggota Penguji

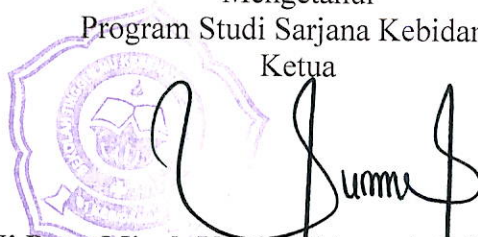


Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.keb
NIDN. 0801019503

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, 7 Januari 2025

“Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tembuku II”.

xiii+ 62 halaman + 5 Tabel + 2 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Nyeri pinggang merupakan keluhan yang sering dirasakan oleh ibu hamil trimester 3 hal ini terjadi karena terjadi *lordosis lumbalis* dan terjadi ketegangan otot paraspinal. Aliran pembuluh darah uterus dapat mengurangi aliran darah ke tulang belakang. Mengurangi nyeri pinggang secara non farmakologi dilakukan dengan prenatal yoga. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tembuku II.

Metode penelitian *quasi eksperimen one group pre dan post test*, Besar sampel 34 diambil secara *purposive sampling*. Analisa data dengan *Wilcoxon*.

Hasil penelitian tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi yaitu lebih banyak responden yang mengalami nyeri pinggang kategori sedang yaitu 24 orang (70,6%), rata-rata nyeri yang dialami responden sebelum diberikan intervensi adalah 4,6 yaitu kategori nyeri sedang. setelah diberikan intervensi prenatal yoga paling banyak responden mengalami nyeri pinggang ringan yaitu 16 orang (47,1%) rata-rata responden mengalami nyeri pinggang ringan. Nilai p 0,002

Kesimpulan prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Kepada bidan yang memberikan pelayanan ANC agar memberikan prenatal yoga bagi ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri pinggang.

Kata Kunci : **Hamil Nyeri, Pinggang, Prenatal yoga.**

Daftar Pustaka : 25 (2018-2023)

GRADUATE MIDWIFERY STUDY PROGRAM

Skripsi, January 2025

"The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester in the UPTD Working Area of Tembuku II Community Health Center".

xiii + 62 pages + 5 tables + 2 figures + 11 appendices

ABSTRACT

Low back pain is a complaint that is often felt by pregnant women in the third trimester. This occurs because lumbar lordosis occurs and paraspinal muscle tension occurs. The flow of uterine blood vessels can reduce blood flow to the spine. Reducing low back pain non-pharmacologically can be done with prenatal yoga. The aim of the research was to determine the effect of prenatal yoga on reducing low back pain in third trimester pregnant women in the Tembuku II Community Health Center UPTD working area.

Quasi-experimental research method, one group pre and post test. The sample size was 34 taken using purposive sampling. Data analysis with Wilcoxon.

The results of the research on pain levels before being given the intervention were that more respondents experienced low back pain in the moderate category, namely 24 people (70.6%), the average pain experienced by respondents before being given the intervention was 4.6, namely the moderate pain category. After being given prenatal yoga intervention, the majority of respondents experienced mild low back pain, namely 16 people (47.1%) on average, respondents experienced mild low back pain. The p value is 0.002

In conclusion, prenatal yoga has an effect on reducing low back pain in pregnant women in the third trimester. Midwives who provide ANC services should provide prenatal yoga for pregnant women who complain of low back pain.

Keywords: Pregnancy Pain, Waist, Prenatal yoga.

Library : 25 (2018-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tembuku II”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali dan pembimbing I yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M. Keb
4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. dr M Tami Budi Rejeki yang telah memberikan ijin melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Tembuku II.
6. Seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Februari 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Pelayanan Kebidanan	5
2. Masyarakat.....	5
3. Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan.....	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kehamilan	8
1. Definisi	8

2. Pengkategorian Umur Kehamilan	8
3. Permasalahan Yang Dialami Oleh Ibu Hamil Pada Tiap Trimester.....	9
B. Nyeri Pinggang	9
1. Definisi	9
2. Faktor Yang Mempengaruhi.....	11
3. Diagnosis	13
4. Pencegahan/Cara Megatasi.....	14
5. Penatalaksanaan	15
C. Kesertaan	17
1. Definisi	17
2. Indikator Penilaian	18
D. Prenatal yoga	20
1. Definisi.....	20
2. Manfaat Latihan Fisik Yoga.....	21
3. Prinsip Kriteria Latihan Fisik Prenatal yoga	22
4. Manfaat Prenatal yoga	23
5. Teknik Prenatal yoga	23
E. Tinjauan Pengaruh Prenatal yoga Degan Nyeri Pinggang	29
F. Kerangka teori	31
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	32
B. Hipotesis	32
C. Definisi Operasional Variabel.....	33
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Sampel	34
B. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi Penelitian	34
2. Sampel Penelitian	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
1. Tempat Penelitian.....	35

2. Waktu Penelitian.....	35
D. Etika Penelitian	35
E. Alat Pengumpulan data	36
F. Prosedur Pengumpulan Data	36
G. Analisis Data.....	38
BAB V HASIL PENELITIAN.....	44
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
B. Analisa Univariat.....	45
C. Analisa Bivariat.....	47
BAB VI PEMBAHASAN.....	49
A. Interpretasi Data.....	49
B. Keterbatasan Penelitian.....	55
C. Implikasi Terhadap Penelitian.....	55
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Simpulan.....	57
B. Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	32
Gambar 4.1 <i>Numeric Pain Rating Scale</i>	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel	33
Tabel 5.1 Data Karakteristik Responden.....	45
Tabel 5.2 Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil Sebelum Intervensi Prenatal Yoga Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tembuku II.....	46
Tabel 5.3 Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil Setelah Intervensi Prenatal Yoga Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tembuku II.....	47
Tabel 5.4 Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tembuku II.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Studi Pendahuan
- Lampiran 4 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : SOP Prenatal Yoga
- Lampiran 7 : Kuesioner
- Lampiran 8 : Uji Etik
- Lampiran 9 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 10 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 11 : Hasil Penelitian
- Lampiran 12 : Hasil Uji SPSS
- Lampiran 13 : Dokumentasi
- Lampiran 14 : Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

GARBASARI : Gerakan Badung Sehat Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan

AKI : Angka Kematian Ibu

APBDES : Anggaran Pendaatan Belanja Desa

BOK : Bantuan Operasional Kesehatan

HPHT : Hari Pertama Haid Terakhir

BAK : Buang Air Kecil

LBP : *Low Back Pain*

PLBP : *Pregnancy Related Pelvic Back Pain*

PMI : *Pregnancy Mobility Index*

PE : Preeklamsia

PIH : *Pregnancy Induce Hipertension*

GDM : *Gestasional Diabetes Militus*

IUGR : *Intrauterin Growth Retardation*

SOP : Standar Operasional Prosedur

NRS : *Numeric Pain Rating Scale*

VAS : *Visual Analog Scale*

VRS : *Verbal Rating Scale*

SPSS : *Statistic Produc Service Solution*

BPS : Badan Pusat Statistik

DAFTAR PUSTAKA

- Aryadi, I. P. H. (2018). Yoga pranayama dan terapi musik: sebuah kombinasi terapi rehabilitatif holistik pada penderita penyakit paru obstruktif kronis (ppok). *Universitas Udayana*, 1–25.
- Anngasari dan Mardiyanti, 2021. Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Midwefery Journal*. Vol 6. NO.1
- Babbar, S., Hill, J. B., Williams, K. B., Pinon, M., Chauhan, S. P., & Maulik, D. (2020). Acute fetal behavioral Response to prenatal Yoga: A single, blinded, randomized controlled trial (TRY yoga) Presented in oral format at the 82nd annual meeting of the Central Association of Obstetricians and Gynecologists, Charleston, SC, Oct. 21-24, 2019. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 214(3), 399.e1-399.e8. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2019.12.032>
- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2021). Yoga during pregnancy: A review. *American Journal of Perinatology*, 29(6), 459–464. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1304828>
- Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C., de Lira Terceiro, C. A., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A., & Couceiro, T. C. de M. (2021). Low back pain during pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology*, 67(3), 266–270. <https://doi.org/10.1016/j.bjan.2020.03.002>
- Charpentier, K., Leboucher, J., Lawani, M., Toumi, H., Dumas, G. A., & Pinti, A. (2021). Back pain during pregnancy and living conditions - a comparison between Beninese and Canadian women. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 55(3), 148–159. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2021.02.003>
- Cramer, H., Frawley, J., Steel, A., Hall, H., Adams, J., Broom, A., & Sibbritt, D. (2019). Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy. *BMJ Open*, 5(8), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-008641>
- Dewi, S. S. S., Nasution, I., & Napitupulu, M. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 5(2), 47–53.
- Fitriana, L. (2019). Efektifitas Senam Dan Yoga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Gavin, N. R., Kogutt, B. K., Fletcher, W., & Szymanski, L. M. (2020). Fetal and

maternal responses to yoga in the third trimester. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 33(15), 2623–2627. <https://doi.org/10.1080/14767058.2018.1555815>

Jiang, Q., Wu, Z., Zhou, L., Dunlop, J., & Chen, P. (2019). Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status. *American Journal of Perinatology*, 32(6), 503–514. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1396701>

Latifah L., Cholashotul, Hikmah dan Eliyawati. 2021. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal CIASTECH*. Vol.4 No. 2

Kluge, J., Hall, D., Louw, Q., Theron, G., & Grové, D. (2018). Specific exercises to treat pregnancy-related low back pain in a South African population. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 113(3), 187–191. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2010.10.030>

Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2019). Posisi Tidur dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III. In *Surya* (Vol. 07, Issue 02).

Mitchell, J., Field, T., Diego, M., Bendell, D., Newton, R., & Pelaez, M. (2021). Yoga Reduces Prenatal Depression Symptoms. *Psychology*, 03(09), 782–786. <https://doi.org/10.4236/psych.2021.329118>

Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Davies, G. A., Poitras, V., Gray, C., Jaramillo, A., Barrowman, N., Adamo, K. B., Duggan, M., Barakat, R., Chilibeck, P., Fleming, K., Forte, M., Korolnek, J., Nagpal, T., Slater, L., Stirling, D., & Zehr, L. (2018). No. 367-2019 Canadian Guideline for Physical Activity throughout Pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 40(11), 1528–1537. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2018.07.001>

Mustofa L.A (2023) Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Health Journal*. Vol.3 No. 2

Notoatmojo, 2021. (n.d.). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta

Pennick, V., & Liddle, S. D. (2018). Interventions for preventing and treating pelvic and back pain in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2018(8). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001139.pub3>

Purnamayanti, D., & Utarini, E. (2018). *JURNAL Midwifery Update (MU)* <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>. 8511, 87–95.

Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2020). Hubungan Senam Yoga Dengan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Kesiapan Yogyakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 207–211. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.56>

Rahmawati 2019. (n.d.). *Gerakan prenatal yoga* .

Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, BPSDMK, Kementerian Kesehatan RI.

Wang, S. M., DeZinno, P., Fermo, L., William, K., Caldwell-Andrews, A. A., Bravemen, F., & Kain, Z. N. (2005). Complementary and alternative medicine for low-back pain in pregnancy: A cross-sectional survey. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(3), 459–464. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.459>

Youngwanichsetha, S., Phumdoung, S., dan Ingkathawornwong, T. (2014). The effects of mindfulness eating and yoga exercise on blood sugar levels of pregnant women with gestational diabetes mellitus. *Applied Nursing Research*, 27(4), 227–230. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2014.02.002>