

**PENGARUH YOGA HAMIL TERHADAP INTENSITAS
NYERI PINGGANG IBU HAMIL TM III DI UPTD
PUSKESMAS KUTA SELATAN**

SKRIPSI



**OLEH
NI WAYAN ERNAWATI
NIM. A1224021**

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

**PENGARUH YOGA HAMIL TERHADAP INTENSITAS
NYERI PINGGANG IBU HAMIL TM III DI UPTD
PUSKESMAS KUTA SELATAN**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

**NI WAYAN ERNAWATI
NIM. A1224021**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Wayan Ernawati

NIM : A1224021

Jurusan : S1 Kebidanan

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

Badung, Juni 2025



Ni Wayan Ernawati
NIM. A1224021

HALAMAN PERSETUJUAN

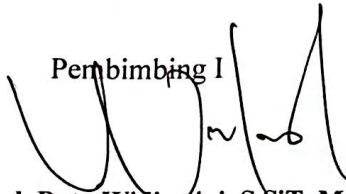
**PENGARUH YOGA HAMIL TERHADAP INTENSITAS
NYERI PINGGANG IBU HAMIL TM III DI UPTD
PUSKESMAS KUTA SELATAN**

Diajukan Oleh:


**NI WAYAN ERNAWATI
NIM. A1224021**

Badung, 1 Juli 2025

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


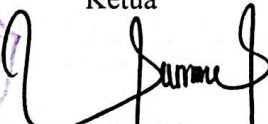
Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN: 01126098501

Pembimbing II


Bdn. Ni. Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb
NIDN: 0801058701

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 di Depan Dewan
Penguji Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Bina Usada Bali
Tanggal: 8 Juli 2025

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Bdn. Pande Putu Novi Ekajavanti, S.ST., M.Keb
NIDN: 0818118701

Sekretaris Penguji



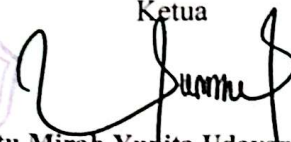
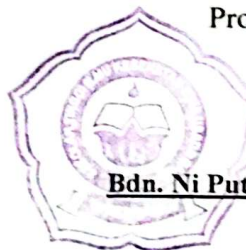
Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN: 01126098501

Anggota Penguji



Bdn. Ni. Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb
NIDN: 0801058701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN**

Skripsi, Juni 2025

Ni Wayan Ernawati
NIM. A1224021

Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

xiv+ 72 Halaman + 5 Tabel + 3 Gambar + 11 Lampiran

ABSTRAK

Nyeri pinggang menjadi salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dikeluhkan oleh ibu hamil yang mulai dirasakan saat usia kehamilan memasuki trimester kedua dan semakin terasa atau memberat sampai menjelang persalinan. Nyeri pinggang sangat mengganggu dan berdampak buruk bagi ibu hamil sehingga perlu mendapat penanganan salah satunya dengan terapi komplementer yaitu yoga hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga hamil terhadap intensitas nyeri pinggang ibu hamil TM III di UPTD Puskesmas Kuta Selatan.

Metode penelitian *quasi experimental study* dengan *Non Equivalent Control Group Design*. Sampel penelitian adalah ibu hamil TM III yang memenuhi kriteria sampel sebanyak 44 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 22 orang kelompok kontrol dan 22 orang kelompok perlakuan yang dipilih dengan teknik sampel *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan skala pengukuran nyeri NRS. Data dianalisis dengan uji *statistic Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney tes*.

Hasil penelitian didapatkan tidak ada perbedaan intensitas nyeri pinggang ibu hamil TM III sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok kontrol, sedang pada kelompok perlakuan ditemukan ada perbedaan intensitas nyeri. Secara statistik ada pengaruh yoga hamil terhadap intensitas nyeri pinggang ibu hamil TM III di UPTD Puskesmas Kuta Selatan ($p\ value = <0,001; \alpha = 0,05$). Yoga hamil efektif terhadap penurunan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil. Tenaga kesehatan agar meningkatkan pemberian edukasi terkait penanganan nyeri pada ibu hamil dan juga ibu hamil aktif mengikuti kelas ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu Hamil TM III; Nyeri Pinggang; Yoga Hamil
Daftar Pustaka : 48 Sumber (2013-2022)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL MIDWIFE
PROGRAM**

Undergraduate thesis, June 2025

Ni Wayan Ernawati
NIM. A1224021

The Effect of Pregnant Yoga on the Intensity of Back Pain in Pregnant Women in the Third Period at the South Kuta Health Center UPTD

xiv + 72 pages + 5 tables + 3 figures + 14 appendices

ABSTRACT

Back pain is one of the most common discomforts complained by pregnant women which begins to be felt when the pregnancy enters the second trimester and becomes more pronounced or worse until delivery. Back pain is very disturbing and has a bad impact on pregnant women so that it needs to be treated, one of which is with complementary therapy, namely pregnancy yoga. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy yoga on the intensity of back pain in pregnant women in the 3rd trimester at the UPTD Kuta Selatan Health Center.

The research method is a quasi-experimental study with Non-Equivalent Control Group Design. The research sample was pregnant women in the 3rd trimester who met the sample criteria as many as 44 people who were divided into two groups, namely 22 people in the control group and 22 people in the treatment group selected using the purposive sampling technique. Data were collected using the NRS pain measurement scale. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney test.

The results of the study showed that there was no difference in the intensity of back pain in pregnant women in the 3rd trimester before and after treatment in the control group, while in the treatment group there was a difference in pain intensity. Statistically, there is an effect of pregnancy yoga on the intensity of lower back pain in pregnant women in the 3rd trimester at the South Kuta Health Center UPTD (p value = <0.001 ; $\alpha = 0.05$). Pregnancy yoga is effective in reducing the intensity of lower back pain in pregnant women. Health workers should increase the provision of education related to pain management in pregnant women and also pregnant women should actively participate in pregnancy classes.

Keywords: Pregnant Women TM III; Back Pain; Pregnant Yoga

Bibliography: 42 sources (2014–2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ‘Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III di UPTD Puskesmas Kuta Selatan’ dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Ilmu Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan semangat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bdn. Ni. Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini
5. dr. I Made Sugiana, M.Kes selaku Kepala UPTD Puskesmas Kuta Selatan atas ijin yang telah diberikan untuk mengikuti pendidikan dan ijin sebagai lokasi penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Juni 2025

Ni Wayan Ernawati
NIM. A1224021

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Pelayanan Keperawatan	4
2. Masyarakat	4
3. Institusi Pendidikan.....	5
4. Perkembangan Ilmu Keperawatan	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Konsep Kehamilan.....	7
2. Konsep Nyeri Pinggang pada Kehamilan.....	8
a. Definisi	8

b. Etiologi	9
c. Faktor yang Memengaruhi Nyeri Pinggang Bawah	9
d. Pengukuran/Intensitas Nyeri.....	10
e. Manajemen Nyeri	12
3. Konsep Yoga Hamil.....	13
a. Definisi	13
b. Manfaat Yoga Hamil	14
c. Pelaksanaan Yoga Hamil.....	14
d. Kontraindikasi Prenatal Yoga.....	16
e. Tahapan Yoga Hamil.....	17
4. Mekanisme Yoga Hamil terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil...	24
B. Kajian Empiris	25
C. Kerangka Teori	28
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	29
B. Hipotesis Penelitian	30
C. Definisi Operasional Variabel.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel	33
3. Besar Sampel	34
4. Pengambilan Sampel.....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
D. Etika Penelitian	36
E. Alat Pengumpulan Data	37
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	38
1. Prosedur Administrasi.....	38
2. Prosedur Teknis	39

G. Analisis Data.....	42
1. Pengolahan Data	42
2. Analisa Data.....	44
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	46
B. Karakteristik Subjek Penelitian.....	46
C. Analisis Deskriptif	47
D. Analisis Komparatif.....	49
1. Perbedaan Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Kelompok Perlakuan di UPTD Puskesmas Kuta Selatan.....	49
2. Perbedaan Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Kelompok Kontrol di UPTD Puskesmas Kuta Selatan.....	50
3. Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III di UPTD Puskesmas Kuta Selatan.....	52
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian	53
1. Karakteristik Ibu Hamil Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Perlakuan di UPTD Puskesmas Kuta Selatan.....	53
2. Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Kelompok Perlakuan (pemberian yoga hamil) di UPTD Puskesmas Kuta Selatan	55
3. Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Kelompok Kontrol (tanpa pemberian perlakuan yoga hamil) di UPTD Puskesmas Kuta Selatan	57
4. Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III di UPTD Puskesmas Kuta Selatan	60

B. Keterbatasan Penelitian	61
C. Implikasi Penelitian.....	61
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Penelitian.....	31
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di UPTD Puskesmas Kuta Selatan.....	48
Tabel 5.2	Perbedaan Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Kelompok Perlakuan di UPTD Kuta Selatan	50
Tabel 5.3	Perbedaan Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Kelompok Kontrol di UPTD Kuta Selatan	51
Tabel 5.4	Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III di UPTD Puskesmas Kuta Selatan	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Numerik Rating Scale</i>	12
Gambar 2.2	Teknik <i>Pranayama</i>	18
Gambar 2.3	Teknik <i>Table Pose</i>	19
Gambar 2.4	Teknik <i>Cat cow pose (Bilikasana)</i>	19
Gambar 2.5	Teknik <i>Anjeneyasana/ Lunge pose</i>	20
Gambar 2.6	Teknik <i>Balancing Open Hips</i>	20
Gambar 2.7	Teknik <i>Adho mukha svanasana / Downward facing dog pos....</i>	21
Gambar 2.8	Teknik <i>Uttanasana</i>	22
Gambar 2.9	Teknik <i>Ardha Uttanasana (halfway lift)</i>	22
Gambar 2.10	Teknik <i>Tadasana / Mountain pose</i>	23
Gambar 2.11	Kerangka Teori Penelitian	28
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Penelitian.....	29
Gambar 4.1	Rancangan Penelitian <i>quasi exsperimental study</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Sertifikat Instruktur Senam
- Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Stikes Bina Usaha Bali
- Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Perijinan Satu Pintu kabupaten Bandung
- Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian Puskesmas
- Lampiran 8. Lembar Permintaan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Instrumen Pengumpulan Data
- Lampiran 11. Master Tabel
- Lampiran 12. Hasil Analisis Data
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Kepanjangan
CNS	: <i>Central Nervus System</i>
IASP	: <i>International Association for the Study of Pain</i>
NRS	: <i>Numerical Rating Scales</i>
TM	: <i>Trimester</i>
SC	: <i>Sectio Caesarea</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurachman et al. (2023). *Menjauhkan Nyeri Pinggang Dari Kehidupan; Sebuah Tinjauan dari Anatomi dan Klinis*. Jawa Timur: Airlangga Universiti Press.
- Adha, F. R., & Komalasari, D. R. (2024). Validity and Reliability of The Numeric Rating Scale in Non-Myogenic Low Back Pain Patients. *Academic Physiotherapy Conference Proceeding*, 414–422.
- Adiyono, W. (2016). *Ragam Senam dan Yoga Hamil*. Jakarta: Renika Cipta.
- Agustin, D. N. U. R. A., & Rihardhini, T. (2023). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester Iii di Puskesmas Modung Bangkalan. *SNHRP*, 5, 2531–2537.
- Andjun. (2018). *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. Bandung: Qanita.
- Anggasari, Y., & Mardiyanti, I. (2021). Pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester iii. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM Mataram*, 6(1), 34–38.
- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gantle Yoga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Astuti, Y., Anggarawati, T., Nurcahyani, A. Z., & Jayanti, S. N. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Kagok. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE)*, 2(2), 109–120.
- Bakti et al. (2024). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri Keperawatan*. Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo.
- Ernawati, D. (2022). *Ketidaknyamanan Dan Komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Kehamilan*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Faraswati, R., & Natalia, M. S. (2024). Pengurangan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III dengan Smile Prenatal Yoga. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 82–89.
- Fatmawati, S. dan. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Surabaya: Jakad Publishing.

- Gustina dan Nurbaiti. (2021). *Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III dengan Prenatal Care Yoga*. Banten: Pascal Book.
- Indaryani, I., Iskandar, S., Yani, S., Merianti, D., & Asmara, R. (2022). Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Rasa Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(1), 1–5.
- Khafidhoh, M. (2022). Hubungan nyeri pinggang dengan tingkat kemampuan aktivitas ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Ciputat. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM Mataram*, 3(5), 56–59.
- Manuaba, I. B. G. (2018). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan* (2nd ed.). EGC.
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis. Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pertiwi, N. M., Karuniadi, I. G. M., Mastiningsih, P., & Udayani, N. P. M. Y. (2023). Pengaruh Gymball Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Ibu Hamil Tm III di Puskesmas Ubud II. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 7(2), 9–16.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan* (5th ed.). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prihatno. (2024). *Nyeri Dan Tatalaksana Anestesiologi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Prince, S. A., & Wilson, L. . (2014). *Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit* (VI). Jakarta: EGC.
- Rofiasari, L., Anwar, A. D., Tarawan, V. M., Herman, H., Mose, J. C., & Rizal, A. (2020). Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil menggunakan M-Health Di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 185–194.
- Smeltzer, S. C & Barre, B. G. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Edisi 8. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swarjana, I. K. (2016). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.

- Taufiqurrahman. (2020). *Modul Pembelajaran Interprofesional Education (IPE)*. Surabaya: Pusat Pengembangan Pendidikan bersama Tim Persiapan pembelajaran IPE Poltekkes Kemenkes Surabaya.
- Tiani, A. A. (2023). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester 3. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 1(2), 45–52.
- Wahyuni, I., Kirana, D. N., & Hayati, S. (2023). Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Primi Gravida Dalam Menghadapi Persalinan. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 129–137.