

**PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP NYERI
PANGGUL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI TEMPAT PRAKTIK MANDIRI BIDAN
NI WAYAN SUSILAWATI**



I GUSTI AGUNG AYU RAI LAKSMI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP NYERI
PANGGUL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI TEMPAT PRAKTIK MANDIRI BIDAN
NI WAYAN SUSILAWATI**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

**I GUSTI AGUNG AYU RAI LAKSMI
NIM. A1225029**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP NYERI PANGGUL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TEMPAT PRAKTIK MANDIRI BIDAN NI WAYAN SUSILAWATI

Diajukan Oleh :

I GUSTI AGUNG AYU RAI LAKSMI
NIM. A1225029

Badung, 31 Juli 2026

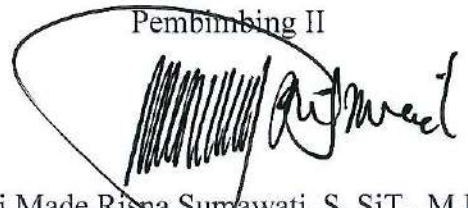
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S. SiT., M.Kes.
NIDN. 0809018701



Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani.,SST.,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 : 7 Agustus 2026

Diajukan Oleh :

I GUSTI AGUNG AYU RAI LAKSMI
NIM. A1225029

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji



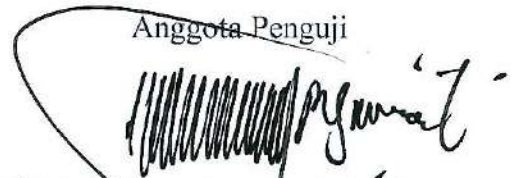
Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes.
NIDN. 0821098803

Sekretaris Penguji



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

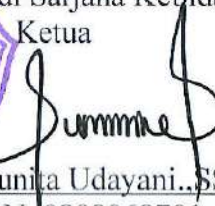
Anggota Penguji



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S. SiT., M.Kes.
NIDN. 0809018701



Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gusti Agung Ayu Rai Laksmi
NIM : A1225029
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Nyeri Panggul Pada Ibu Hamil Trimester III di Tempat Praktik Mandiri Bidan Ni Wayan Susilawati

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan 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, 10 Mei 2025



(I Gusti Agung Ayu Rai Laksmi)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Juni 2026

I Gusti Agung Ayu Rai Laksmi

Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Nyeri Panggul Pada Ibu Hamil Trimester III di Tempat Praktik Mandiri Bidan Ni Wayan Susilawati

(xii + 77 halaman + 4 Tabel + 2 Gambar + 13 Lampiran)

ABSTRAK

Ibu hamil trimester III mengalami berbagai perubahan fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, salah satunya nyeri panggul akibat peningkatan beban tubuh dan perubahan hormonal. *Prenatal yoga* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri panggul dengan meningkatkan elastisitas serta kekuatan ligamen panggul, pinggul, dan otot tungkai. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *prenatal yoga* terhadap nyeri panggul pada ibu hamil trimester III.

Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan *Non-Equivalent Control Group Design*. Sampel berjumlah 38 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan purposive sampling dan dibagi menjadi kelompok intervensi (n=19) serta kelompok kontrol (n=19). Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis data meliputi analisis deskriptif serta analisis inferensial menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden pada kelompok intervensi (84,2%) dan kontrol (89,5%) mengalami nyeri panggul kategori sedang. Setelah pemberian prenatal yoga, seluruh responden kelompok intervensi (100%) mengalami nyeri ringan, sedangkan sebagian besar kelompok kontrol (73,7%) tetap mengalami nyeri sedang. Uji Mann-Whitney menunjukkan terdapat pengaruh signifikan *prenatal yoga* terhadap penurunan nyeri panggul pada ibu hamil trimester III ($p=0,001$). *Prenatal yoga* dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri panggul selama kehamilan trimester III.

Kata Kunci : *Prenatal Yoga*, Nyeri Panggul, Ibu Hamil Trimester

Sumber Pustaka : 47 (2022-2024)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, June 2026

I Gusti Agung Ayu Rai Laksmi

The Effect of Prenatal Yoga on Pelvic Pain among Third-Trimester Pregnant Women at the Independent Midwife Practice of Ni Wayan Susilawati

xii + 77 Pages + 4 Tables + 2 Figures + 13 Appendices

ABSTRACT

Third-trimester pregnant women experience various physical changes that may cause discomfort, including pelvic pain due to increased body weight and hormonal changes. Prenatal yoga is a non-pharmacological intervention that can help reduce pelvic pain by improving the flexibility and strength of the pelvic and hip ligaments and leg muscles. This study aimed to determine the effect of prenatal yoga on pelvic pain among third-trimester pregnant women.

This study employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. The sample consisted of 38 third-trimester pregnant women selected using a purposive sampling technique and divided into an intervention group (n = 19) and a control group (n = 19). Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis included descriptive and inferential analyses using the Wilcoxon Signed-Rank Test and the Mann–Whitney U Test.

The results showed that before the intervention, most respondents in both the intervention group (84.2%) and the control group (89.5%) experienced moderate pelvic pain. After receiving prenatal yoga, all respondents in the intervention group (100%) experienced mild pain, whereas the majority of respondents in the control group (73.7%) continued to experience moderate pain. The Mann–Whitney U Test showed a significant effect of prenatal yoga on reducing pelvic pain among third-trimester pregnant women ($p = 0.001$). Prenatal yoga can be recommended as a non-pharmacological intervention to help reduce pelvic pain during the third trimester of pregnancy.

Keywords: prenatal yoga, pelvic pain, third-trimester pregnant women

References: 47 (2022–2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-NYA yang telah diberikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Nyeri Panggul Pada Ibu Hamil Trimester III di Tempat Praktik Mandiri Bidan Ni Wayan Susilawati” tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua Stikes Bina Usada.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani., SST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan, sekaligus sebagai pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S. SiT., M.Kes., selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini
4. Seluruh Dosen dan Staff STIKES Bina Usada Bali.
5. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan

saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dari para pembaca umum.

Badung, April 2026

Peneliti

(I Gusti Agung Ayu Rai Laksmi)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Pelayanan Kebidanan	6
2. Masyarakat	6

3. Istitusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	
1. Konsep Nyeri Panggul pada Kehamilan Trimester III ...	8
2. <i>Prenatal yoga</i>	18
B. Kajian Empiris	26
C. Kerangka Teori	31
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	32
A. Kerangka Konsep	32
B. Hipotesis	33
C. Definisi Operasional	33
BAB IV : METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi Penelitian	36
2. Sampel dan Sampling	36
C. Tempat Penelitian	39
D. Waktu Penelitian	39
E. Etika Penelitian	40
F. Alat Pengumpulan Data	42

1. Instrumen Penelitian	42
2. Uji Validitas dan Reliabilitas	42
G. Prosedur Pengumpulan Data	43
1. Prosedur Administrasi	43
2. Prosedur Teknis	43
H. Pengolahan Data	45
1. <i>Editing</i>	46
2. <i>Coding</i>	46
3. <i>Data entry</i>	46
4. <i>Cleaning</i>	47
5. <i>Tabulasi</i>	47
6. Melakukan Teknik Analisis	46
I. Analisis Data	47
1. Analisis Deskriptif	47
2. Statistik Inferensial	47
BAB V : HASIL PENELITIAN	49
A. Kondisi Lokasi Penelitian	49
B. Hasil Penelitian	50
C. Hasil Analisis Inferensial	54
BAB VI : PEMBAHASAN	55
A. Interpretasi Penelitian	55
B. Keterbatasan Penelitian	71
C. Implikasi Penelitian	71

BAB VII : SIMPULAN DAN SARAN	72
A. Simpulan	72
B. Saran	73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Tadasana Pose	22
Gambar 2.2	Prasarita Padottanasana Pose	23
Gambar 2.3	Utkatasana Pose di dinding	23
Gambar 2.4	<i>Cow Pose-Cat Pose</i> (Bitilasana Marjarisana)	24
Gambar 2.5	<i>Pigeon</i> (Kapotasana) Pose	24
Gambar 2.6	<i>Pelvic Rocking</i> Pose	25
Gambar 2.7	<i>Pelvic Tilt</i> Pose	25
Gambar 2.8	Kerangka Teori	31
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Penelitian	33

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	34
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur di Tempat Praktik Mandiri Bidan Ni Wayan Susilawati Tahun 2026.....	50
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Panggul Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan <i>Prenatal Yoga</i> Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol di Tempat Praktik Mandiri Bidan Ni Wayan Susilawati Tahun 2026.....	51
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Panggul Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Dilakukan <i>Prenatal Yoga</i> Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol di Tempat Praktik Mandiri Bidan Ni Wayan Susilawati Tahun 2026.....	52
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Panggul Pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan <i>Prenatal Yoga</i> Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol di Tempat Praktik Mandiri Bidan Ni Wayan Susilawati Tahun 2026.....	53
Tabel 5.5	Hasil Analisis Pengaruh <i>Prenatal Yoga</i> Terhadap Nyeri Panggul Pada Ibu Hamil Trimester III di Tempat Praktik Mandiri Bidan Ni Wayan Susilawati Tahun 2026.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pelaksanaan Penelitian	42
Lampiran 2. Permohonan Studi Pendahuluan	43
Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan	44
Lampiran 4. Lembar Permohonan Sebagai Responden	45
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Sebagai Responden	46
Lampiran 6. Lembar Kuesioner Penelitian	47
Lampiran 7. Lembar <i>Check List</i> Yoga Kehamilan	49

DAFTAR SINGKATAN

TPMB	: Tempat Praktik Mandiri Bidan
FIGO	: <i>Federation of Gynecology and Obstetric</i>
GCQ	: <i>General Comfort Questionnaire</i>
HNP	: Hernia Nukleus Pulposus
KIA	: Kesehatan Ibu dan Anak
KB	: Keluarga Berencana
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
PGP	: <i>Pelvic Girdle Pain</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SD	: Standar Deviasi
TM	: Trimester
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Adita, L. (2020) Gambaran Nyeri Panggul Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Puspo Kabupaten Pasuruan. *Journal of Midwifery and Public Health*, 12 (1)
- Anggarawati, Y. (2022). Effect of Pregnancy Gymnastics and Prenatal Yoga on Low Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester in Girimarto District. *Eprints.Ukh.Ac.Id*, 7 (1).
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga* (1st ed.). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aryati, F. S., & Wirata, I. N. (2024). Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Teknik Akupresur Pada Titik BL 23 dan BL 25. *Jurnal Penelitian Inovatif* 11 (2)
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2023). *Keperawatan Medikal Bedah : Manajemen Klinis Untuk* (8th ed.). Singapore: Elsevier.
- Bobak. L. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas : Edisi 4*. Jakarta : EGC
- Hasanah, U. (2025). Efektivitas Exercise Untuk Mengurangi Keluhan Pelvic Girdle (Laporan penelitian). *Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Hausin, F. (2024). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto.
- Hidayat, A.A. (2022). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Isma, D., & Lestari, R. E. (2025). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan III di PMB L Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan* 5 (2)
- Ismayanti, S.S., Napitupulu, M. (2023). Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Ketidanyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional Volume 5 Nomor 2*
- Khairunnisa, E. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2).
- Manuaba. (2020). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC
- Martins, R. F. (2023). Treatment of Pregnancy-Related Lumbar and Pelvic Girdle

Pain by the Yoga Method: A Randomized Controlled Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*.

Nazhifah, W. (2022). Pengaruh Stabilizing Exercise Terhadap Pelvic Girdle Pain (Pgp) Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Pertiwi Kota Makassar. *Universitas Hasanuddin*.

Notoatmodjo. (2020). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Notoatmodjo, S. (2020) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, Edisi 4, Jakarta : Salemba Medika

Patiyah, Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2023). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Comprang Kabupaten Subang. *13(September)*, 174–183.

Prananingrum, R. (2022). Gambaran ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Pada Nyeri Punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Avicenna: Journal of Health Research*, 5(2).

Prawiroharjo. (2022). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Purnamayanti, N. M. D., & Utarini, G. A. E. (2022). Intensitas Nyeri Pinggang Dan Pinggul Pada Ibu Hamil Yang Melaksanakan Yoga Prenatal Di Kota Denpasar. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(2), 69.

Purwoastuti. (2022). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press

Rejeki, S. T. (2023). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2)

Rukiyah, K. (2022). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Jakarta : Trans Info Media

Rustam M. (2020). *Sinopsis Obstetri Ed.3 Jilid 2* . Jakarta : Buku Kedokteran EKG Runiari, Nengah. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hiperemesis Gravidarum*. Jakarta: Salemba Medika

Saifuddin. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

- Safitri, R. (2022). Pengaruh Penggunaan *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Cikembar Sukabumi. *Edu Masda Journal*, 6(1).
- Sastroasmoro, S dan Ismael, S. (2021). Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis : Jakarta : Binarupa Aksara
- Saputri, N. K. (2024). Gambaran Kejadian Nyeri Panggul Dan Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1).
- Sindhu, P. (2023). *Yoga Untuk Kehamilan : Sehat, Bahagia, & Penuh Makna* (1st ed.). Qanita.
- Souza, L. R. (2024). Prevalence Of Lumbopelvic Pain During Pregnancy: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal of Maternal Health*, 18(2)
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Udayani, N.P. M.Y., Pertiwi, N.M., Karuniadi, I.G.M., Matiningsih, P. (2023) pengaruh Gymball Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III di Puskesmas Ubud II. *Jurnal Caring* Vol. 7 No. 2
- Walters, C., West, S., & A Nippita, T. (2023). Pelvic girdle pain in pregnancy. *Australian Journal of General Practice*, 47(7), 439–443.
- Wulandari, E. (2023). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb S Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 36–43.