

SKRIPSI

**PERBEDAAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU
HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DENGAN SESUDAH
MELAKUKAN PRENATAL YOGA
DI KLINIK BUNDA SETIA**



Oleh

PUTU DYAH PRAMESTI CAHYANI

NIM. P07124215002

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLTEKKES DENPASAR JURUSAN KEBIDANAN
DENPASAR
2019**

SKRIPSI

**PERBEDAAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU
HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DENGAN SESUDAH
MELAKUKAN PRENATAL YOGA
DI KLINIK BUNDA SETIA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan pada Jurusan Kebidanan
Program Studi Diploma IV Kebidanan**

Oleh :

PUTU DYAH PRAMESTI CAHYANI

NIM. P07124215002

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLTEKKES DENPASAR JURUSAN KEBIDANAN
DENPASAR
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU
HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DENGAN SESUDAH
MELAKUKAN PRENATAL YOGA
DI KLINIK BUNDA SETIA**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ni Gusti KOMPIANG SRIASIH, S.ST, M.Kes

NIP. 197001161989032001

Pembimbing Pendamping



Made WIDHI GUNAPRIA DARMAPATNI, S.ST., M.Keb

NIP. 198211282006042002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Nyoman RUDIANI, S.SiT., M.Biomed

NIP. 002181989022002

LEMBAR PENGESAHAN

**PERBEDAAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU
HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DENGAN SESUDAH
MELAKUKAN PRENATAL YOGA
DI KLINIK BUNDA SETIA**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 21 MEI 2019**

TIM PENGUJI :

1. Ni Wayan Armini, S.ST., M.Keb (Ketua)
2. Ni Gusti Kompiang Sriasih, S.ST., M.Kes (Sekretaris)
3. Dr. Ni Nyoman Budiani, S.SiT., M.Biomed (Anggota)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Nyoman Budiani, S.SiT., M.Biomed

NIP. 7002181989022002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Dyah Pramesti Cahyani
NIM : P07124215002
Program Studi : DIV Kebidanan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2015
Alamat : Jalan Sedap Malam, Gang Nuansa, No 16, Denpasar Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga di Klinik Bunda Setia adalah benar **karya sendiri atau bukan hasil karya orang lain**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2019
Yang membuat pernyataan

Putu Dyah Pramesti Cahyani
NIM. P07124215002

**LOW BACK PAIN LEVEL DIFFERENCE OF THIRD TRIMESTER
PREGNANT MOTHERS BEFORE AND AFTER HAVING PRENATAL
YOGA IN BUNDA SETIA CLINIC**

ABSTRACT

Low back pain is musculoskeletal problem that causes discomfort during pregnancy. Prenatal yoga is non-pharmacology method that can reduce low back pain. This research aims to find the low back pain difference of third trimester pregnant mothers before and after having prenatal yoga in Bunda Setia clinic. This is pre-experimental research with one group pre-test post-test research design. The samples are 36 third trimester pregnant mothers with gestational age of 36-38 weeks who join prenatal yoga in Bunda Setia clinic, chosen by consecutive sampling. The data are taken by observing the level of lower back pain before and after having prenatal yoga. The respondents have prenatal yoga once a week for 2 weeks, 60 minutes each. The bivariate analysis uses Wilcoxon test $\alpha < 0,05$. The median of low back pain before prenatal yoga is 5, after prenatal yoga reduce to 2 with p value = $0,000 < \alpha (0,05)$ and Z value (-5.233). The conclusion shows there is low back pain level difference of third trimester pregnant mothers before and after having prenatal yoga in Bunda Setia clinic. This intervention is suggested to be applied by medical staff in order to resolve low back pain of pregnant mothers.

Key word : back pain, prenatal yoga

PERBEDAAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL
TRIMESTER III SEBELUM DENGAN SESUDAH MELAKUKAN
PRENATAL YOGA DI KLINIK BUNDA SETIA

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah selama kehamilan merupakan gangguan muskuloskeletal yang menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Prenatal yoga merupakan metode non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri punggung bawah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga di Klinik Bunda Setia. Penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *one grup pre-test-posttest design*. Sampel yang digunakan yaitu 36 orang ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 36-38 minggu yang mengikuti prenatal yoga di Klinik Bunda Setia yang dipilih secara *consecutive sampling*. Data diambil dengan melakukan observasi tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga. Responden melakukan prenatal yoga satu kali dalam seminggu selama dua minggu dengan durasi 60 menit. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* $\alpha < 0,05$. Hasil tingkat nyeri punggung bawah sebelum melakukan prenatal yoga diperoleh nilai median 5 dan setelah melakukan prenatal yoga terjadi penurunan median menjadi 2 dengan nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ dan nilai $Z (-5.233)$. Simpulannya adalah ada perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga di Klinik Bunda Setia. Intervensi ini disarankan bagi tenaga kesehatan agar menerapkan dalam mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci : Nyeri punggung, prenatal yoga

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DENGAN SESUDAH MELAKUKAN PRENATAL YOGA DI KLINIK BUNDA SETIA

Kehamilan adalah proses fisiologis yang diawali dengan konsepsi sampai lahirnya janin. Proses kehamilan akan menyebabkan ibu mengalami perubahan pada fisik dan psikologis. Selain itu, proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh, perubahan ini berdampak pada sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem hormonal, sistem gastrointestinal maupun muskuloskeletal. Perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan dan berkurangnya elastisitas otot menyebabkan terjadi tekanan pada vertebra lumbalis sehingga terjadi keluhan nyeri punggung bawah terutama pada trimester III.

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Dampak negatif yang ditimbulkan nyeri punggung bawah (NPB) yaitu dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari, mengurangi kualitas tidur, dapat berlanjut hingga post partum dan dapat berdampak buruk pada psikologis ibu hamil sehingga harus mendapatkan penanganan.

Prenatal yoga merupakan salah satu penanganan nyeri non farmakologi yang dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah selama kehamilan. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh dan kesiapan ibu hamil baik fisik, psikologis dan spiritual. Gerakan prenatal yoga terdiri dari pemusatan pikiran (*centering*), pengaturan pola nafas (*pranayama*), pemanasan (*warming up*), stabilisasi, peregangan dan relaksasi. Gerakan tersebut dapat meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh, meningkatkan peregangan otot dan memberikan ketenangan bagi ibu hamil.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan

prenatal yoga. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan rancangan *one grup pre-test-posttest design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 orang ibu hamil trimester III. Alat pengukuran yang digunakan yaitu berupa lembar observasi yang memuat skala nyeri numerik dan skala nyeri wajah.

Penelitian ini di Klinik Bunda Setia Penelitian ini dilakukan di Klinik Bunda Setia yang beralamat di Jalan Jepun Putih No. 2, Denpasar Timur. Penelitian dilaksanakan selama satu bulan yaitu dari tanggal 5 April 2019 sampai 3 Mei 2019. Penelitian dilaksanakan setiap hari Jumat, pukul 16.00 WITA – 18.00 WITA.

Uji normalitas data menggunakan *Shapiro Wilk* dan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji normalitas data menunjukkan data berdistribusi tidak normal sehingga disajikan dalam bentuk nilai minimum, maksimum dan median. Hasil penelitian menunjukkan tingkat nyeri punggung bawah sebelum melakukan prenatal yoga yaitu nilai minimum tiga dan nilai maksimum tujuh dengan nilai median lima. Tingkat nyeri sesudah melakukan prenatal yoga yaitu nilai minimum satu dan nilai maksimum lima dengan nilai median dua. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai Z sebesar -5.233 dan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$). Dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga.

Mengingat ada perbedaan tingkat nyeri punggung bawah sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga, peneliti menyarankan agar prenatal yoga dapat diterapkan di berbagai pelayanan kesehatan sebagai salah satu metode non farmakologis dan terapi komplementer dalam mengatasi keluhan – keluhan yang sering dirasakan oleh ibu hamil seperti nyeri punggung bawah dan menjadikan prenatal yoga sebagai salah satu program yang diberikan kepada ibu hamil. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian tentang manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil dan menggunakan kelompok kontrol dalam penelitian selanjutnya. Bagi institusi pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai kajian dalam proses pembelajaran dan mengembangkan terapi komplementer dalam memberikan asuhan kebidanan seperti mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga di Klinik Bunda Setia”** tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi DIV Kebidanan, Jurusan Kebidanan.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat bimbingan dan bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar
2. Dr. Ni Nyoman Budiani, S.SiT., M.Biomed sebagai Ketua Jurusan Kebidnaan Poltekkes Denpasar
3. dr. I Made Sarmadi, MARS sebagai Kepala Klinik Bunda Setia Denpasar
4. Ni Wayan Armini, S.ST., M.Keb sebagai ketua prodi DIV Kebidanan Poltekkes Denpasar
5. Ni Gusti Kompiang Sriasih, S.ST., M.Kes sebagai pembimbing utama dalam penyusunan usulan skripsi
6. Made Widhi Gunapria Darmapatni, S.ST., M.Keb, selaku pembimbing pendamping dalam penyusunan usulan skripsi.
7. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam penyusunan usulan skripsi ini.

Dalam usulan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa usulan skripsi ini masih memiliki beberapa kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran membangun dari para pembaca demi perbaikan dan kesempurnaan usulan skripsi ini.

Denpasar, Mei 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Kehamilan	Error! Bookmark not defined.
B. Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada Kehamilan	Error! Bookmark not defined.
C. Prenatal yoga	Error! Bookmark not defined.
D. Tinjauan Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEP	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Konsep Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Variabel dan Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
C. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.

A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Alur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
G. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB VI PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 1 Perbedaan Serabut A-Delta dan C**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2 Definisi Operasional Variabel.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3 Karakteristik Subyek Penelitian di Klinik Bunda Setia**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4 Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Prenatal Yoga.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5 Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sesudah Melakukan Prenatal Yoga.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6 Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Skala Intensitas Nyeri VDS**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. Skala Nyeri Numerik (Smeltzer, 2002)..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. Skala Nyeri Analog Visual Menurut Bond **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. Skala Nyeri Menurut Bourbonnais**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 5. Skala Nyeri Muka Menurut Wong-Baker **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 6. *Centering***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 7. *Nadi Sodhana* (Pernafasan).....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 8. *Mountain Pose***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 9. *Tree Pose (Vrksasana)***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 10. *Cow Pose-Cat Pose (Bitilasana Marjarisana)* **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 11. Peregangan Otot Leher.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 12. *Standing Lateral Stretch (Ardhakati Chakrasana)* .**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 13. *Triangle Pose (Trikonasana)***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 14. *Revolved Head to Knee Pose (Parivrtta Janu Sirsasana)* **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 15. *Twisting Variation (Janu Sirsasana)* .**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 16. Peregangan Otot Pinggang.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 17. Peregangan Lutut**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 18. Peregangan Otot Kaki**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 19. *Bound Angle Pose (Baddha Konasana)*..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 20. *Garland Pose (Malasana)*.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 21. *Melting Heart Pose (Anahatasana)* ...**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 22. Posisi Tidur yang Nyaman (*Savasana*) **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 23. Kerangka Konsep**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 24. Rancangan penelitian quasi eksperimen **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 25. Alur Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 26. Skala penilaian nyeri numerik dan skala nyeri muka..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perhitungan besaran sampel	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Persetujuan setelah penjelasan (<i>informed concent</i>). Error! Bookmark not defined.	
Lampiran 3 Instrumen pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Anggaran penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Analisis univariat.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Uji normalitas data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Uji <i>Wilcoxon</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Surat permohonan izin penelitian.....	86
Lampiran 9 Surat rekomendasi penelitian.....	88
Lampiran 10 Surat pernyataan telah melakukan penelitian.....	89
Lampiran 11 Dokumentasi penelitian.....	90

