

SKRIPSI

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
PRENATAL YOGA DI KLINIK BUMI SEHAT**



Oleh :

KADEK ARIE YULISETIA DEWI

NIM: P07124225104

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR**

202

SKRIPSI

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
PRENATAL YOGA DI KLINIK BUMI SEHAT**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan**

Oleh :

KADEK ARIE YULISETIA DEWI

NIM: P07124225104

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
PRENATAL YOGA DI KLINIK BUMI SEHAT**

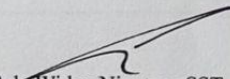
Oleh :

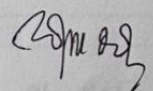
KADEK ARIE YULISETIA DEWI
NIM: P07124225104

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN


Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Listina Ade Widya Ningtyas, SST., MPH
NIP : 199002232020122008


Dr. I Komang Lindayani, SKM., M.Keb
NIP : 198007122002122001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


Bdn. Ni Ketut Somoyani, S.S.T., M.Biomed
NIP : 196904211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
PRENATAL YOGA DI KLINIK BUMI SEHAT**

Oleh :

KADEK ARIE YULISETIA DEWI
NIM: P07124225104

TELAH DIUJI DIHADAPAN PENGUJI

**PADA HARI: KAMIS
TANGGAL: 21 MEI 2026**

TIM PENGUJI

1. Bdn. Ni Gusti KOMPIANG Sriasih, SST., M.Kes (Ketua)
2. Listina Ade Widya Ningtyas, SST., MPH (Sekretaris)
3. Bdn. Gusti Ayu Tirtawati, S.Si.T., M.Kes (Anggota)



**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



Bdn. Ni Ketut Somoyani, S.S.T., M.Biomed
NIP : 196904211989032001

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN *PRENATAL YOGA*
DI KLINIK BUMI SEHAT TAHUN 2026**

ABSTRAK

Kehamilan dapat menimbulkan perubahan yang menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang dialami ibu hamil. Penelitian dilakukan di Klinik Bumi Sehat dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal yoga*. Jenis penelitian pre eksperimental dengan *One group Pretest-posttest Design*. Pelaksanaan dimulai dari bulan Maret – April 2026. Intervensi diberikan selama 60 menit, dilakukan satu kali dalam seminggu selama 4 minggu secara rutin di Klinik Bumi Sehat. Sampel berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian. Hasil analisa menunjukkan median intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *prenatal yoga* sebesar 6 (nyeri sedang) dan sesudah dilakukan *prenatal yoga* didapatkan penurunan median menjadi 3 (nyeri ringan). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = <0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung sebelum dan sesudah *prenatal yoga*. Ibu hamil diharapkan dapat melakukan *prenatal yoga* sebagai upaya bantuan dan pengurangan rasa sakit pada punggung bawah.

Kata kunci: *prenatal yoga*, nyeri punggung bawah, ibu hamil trimester III, intensitas nyeri, skala NRS.

**DIFFERENCES IN LOW BACK PAIN AMONG THIRD TRIMESTER
PREGNANT WOMEN BEFORE AND AFTER PRENATAL YOGA
AT BUMI SEHAT CLINIC 2026**

ABSTRACT

Pregnancy can cause physiological changes that lead to discomfort in pregnant women. Lower back pain is one of the common complaints experienced during pregnancy. This study was conducted at Klinik Bumi Sehat with the aim of determining the differences in lower back pain intensity among third trimester pregnant women before and after prenatal yoga intervention. This study used a pre-experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The study was conducted from March to April 2025. The intervention was carried out for 60 minutes, once a week for 4 consecutive weeks at Klinik Bumi Sehat. The sample consisted of 20 respondents. The sampling technique used in this study was random sampling, in which every member of the population had an equal opportunity to be selected as a research sample. The analysis results showed that the median intensity of lower back pain in third trimester pregnant women before prenatal yoga was 6 (moderate pain), and after prenatal yoga the median decreased to 3 (mild pain). Statistical test results showed a p-value of <0.001 ($p < 0.05$), indicating that there was a significant difference in lower back pain intensity before and after prenatal yoga. Pregnant women are expected to practice prenatal yoga as an effort to help reduce lower back pain.

Keywords: prenatal yoga, low back pain, third trimester pregnant women, pain intensity, NRS scale.

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN *PRENATAL YOGA* DI KLINIK BUMI SEHAT

Kehamilan dapat menimbulkan perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis, perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan. Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan umum yang dialami oleh ibu selama masa kehamilan. Puncak kejadian nyeri punggung terjadi pada trimester II dan III kehamilan. Terapi non farmakologi sederhana yang dapat diberikan kepada ibu hamil untuk membantu mengurangi masalah nyeri punggung salah satunya melakukan *prenatal yoga*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal yoga* di Klinik Bumi Sehat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif pre-eksperimental. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *One group Pretest-posttest Design*. Pada penelitian ini pengukuran intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dilakukan *prenatal yoga* dan sesudah dilakukan *prenatal yoga*.

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Bumi Sehat pada bulan Maret- April tahun 2026. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini menurut rumus besar sampel adalah 18 orang dan besar sampel ditambahkan sebanyak 10% sehingga jumlah sampel menjadi 20 orang. Uji normalitas data dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk test* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua data, baik *pre-test* maupun *post-test* tidak berdistribusi normal, sehingga uji statistik yang digunakan untuk menganalisis perbedaan adalah Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* (non-parametrik).

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan *prenatal yoga* median intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebesar 6 termasuk tingkat nyeri sedang, nilai terendah adalah 4 sedangkan nilai tertinggi adalah 7. Hasil penelitian sesudah dilakukan *prenatal yoga* median intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebesar 3 termasuk tingkat nyeri ringan, nilai terendah adalah 2 sedangkan nilai tertinggi adalah 6. Hasil penelitian ini menunjukkan sesudah dilakukan *prenatal yoga* median intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil

trimester III mengalami penurunan dari tingkat nyeri sedang menjadi tingkat nyeri ringan. Uji normalitas data dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk test* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa pada variabel nyeri punggung sebelum *prenatal yoga* diperoleh nilai p-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$), sedangkan pada variabel nyeri punggung sesudah *prenatal yoga* diperoleh nilai p-value sebesar $<0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua data, baik pre-test maupun post-test, tidak berdistribusi normal sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai p-value sebesar $<0,001$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal yoga* pada ibu hamil trimester III di Klinik Bumi Sehat.

Saran bagi bidan adalah diharapkan untuk mengikuti pelatihan tentang *prenatal yoga* sehingga dapat menerapkan metode *prenatal yoga* salah satu manajemen nyeri nonfarmakologi khususnya bagi ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sedangkan bagi ibu hamil diharapkan dapat melakukan *prenatal yoga* sebagai upaya bantuan mengurangi nyeri punggung.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Dilakulan *Prenatal Yoga* Di Klinik Bumi Sehat” sesuai rencana. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran pembuatan skripsi ini, yakni yang terhormat:

1. Dr. Erika Yulita Ichwan, SST, M.Keb. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
2. Bdn. Ni Wayan Armini, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
3. Listina Ade Widya Ningtyas, SST., MPH selaku pembimbing utama karena atas bimbingan dan masukannya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. I Komang Lindayani, SKM., M.Keb selaku pembimbing pendamping karena atas bimbingan dan masukannya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Eka Yuliani selaku Ketua Yayasan Bumi Sehat yang telah memberikan ijin melakukan penelitian dari skripsi ini.
6. dr. Ida Ayu Ketut Patniari, S.Ked selaku Penanggung Jawab Klinik Bumi Sehat yang telah memberikan ijin melakukan penelitian dari skripsi ini.
7. Teman, kerabat, suami dan keluarga yang telah memberikan semangat dan doa dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih perlu disempurnakan. penulis mengharapkn kritik dan saran membangun dari pembaca, dosen pembimbing atau teman-teman demi kebaikan dan kesempurnaan skripsi ini. Demikian yang dapat penulis sampaikan, terima kasih

Denpasar, 11 Mei 2026

Penulis

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kadek Arie Yulisetia Dewi
NIM : P07124225104
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Br. Dinas Kubakal, Desa Pempatan, Rendang, Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga Di Klinik Bumi Sehat adalah benar **karya sendiri bukan plagiat 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 pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 11 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Kadek Arie Yulisetia Dewi
NIM. P07124225104

x

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT	x
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	4
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kehamilan Trimester III	6
B. Konsep Nyeri Punggung	11
C. Konsep Prenatal Yoga	23
BAB III KERANGKA KONSEP	39
A. Kerangka Konsep	39
B. Variabel dan Definisi Operasional	40
C. Hipotesis Penelitian	41
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Desain Penelitian	43
B. Alur Penelitian	44
C. Tempat dan Waktu Penelitian	45

D. Populasi dan Sampel Penelitian	45
E. Jenis dan Tehnik Pengumpulan Data	49
F. Pengolahan dan Analisis Data	53
G. Etika Penelitian	56
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan.....	63
C. Keterbatasan penelitian.....	69
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Simpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional	41
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian	60
Tabel 3 Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan <i>Prenatal yoga</i> di Klinik Bumi Sehat	61
Tabel 4 Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan <i>Prenatal yoga</i> di Klinik Bumi Sehat	62
Tabel 5 Uji Normalitas Data	62
Tabel 6 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pengukuran Skala <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	20
Gambar 2 <i>Centering</i>	30
Gambar 3 <i>Pranayama</i>	31
Gambar 4 <i>Tadasana</i>	32
Gambar 5 <i>Tree Pose</i> (<i>Vrkasana</i>)	32
Gambar 6 <i>Virabhadrasana II</i>	33
Gambar 7 <i>Urdhva Hastasana</i>	33
Gambar 8 <i>Table Pose</i>	34
Gambar 9 <i>Cat–Cow Pose</i>	34
Gambar 10 <i>Anjaneyasana</i>	35
Gambar 11 <i>Andhomuka Svanasana</i>	35
Gambar 12 <i>Child Pose</i>	36
Gambar 13 <i>Butterfly Pose / Baddha Konasana</i>	36
Gambar 14 <i>Open Twist</i>	37
Gambar 15 <i>Setu Bandha / Bridge Pose</i>	37
Gambar 16 Relaksasi Akhir	38
Gambar 17 Kerangka Konsep	39
Gambar 18 Desain Penelitian.....	43
Gambar 19 Alur Penelitian.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Rencana Kegiatan Penelitian.....	80
Lampiran 2.	Rencana Biaya Penelitian.....	81
Lampiran 3.	<i>Inform Consent</i>	83
Lampiran 4.	Kuesioner Penelitian Sebelum Dilakukan <i>Prenatal Yoga</i>	84
Lampiran 5.	Kuesioner Penelitian Setelah Dilakukan <i>Prenatal Yoga</i>	86
Lampiran 6.	Hasil Kuisisioner Penelitian.....	88
Lampiran 7.	Standar Prosedur Operasional (SOP) <i>Prenatal Yoga</i>	92
Lampiran 8.	Tabulasi Data.....	95
Lampiran 9.	Hasil Analisis Data.....	96
Lampiran 10.	Uji Normalitas Data.....	98
Lampiran 11.	Persetujuan Etik/ <i>Ethical Approval</i>	100
Lampiran 12.	Surat Ijin Penelitian.....	101
Lampiran 13.	Persetujuan Melaksanakan Penelitian.....	102
Lampiran 14.	Surat Keterangan Penelitian.....	103
Lampiran 15.	Dokumentasi.....	104