

Lampiran 2

RENCANA ANGGARAN BIAYA

A. Persiapan		
1	Penyusunan proposal, pengetikan dan Penggandaan	Rp. 300.000,00
2	Seminar proposal	Rp. 100.000,00
3	Perbaikan proposal	Rp. 100.000,00
B. Pelaksanaan		
1	Pengurusan ijin	Rp 100.000,00
2	Pengumpulan data	Rp. 500.000,00
3	Pengolahan dan Analisa Data data	Rp. 300.000,00
4	Bingkisan untuk responden berupa paket handuk ibu dan bayi @20.000	Rp. 360.000,00
C. Tahap Akhir		
1	Penyusunan skripsi, pengetikan dan penggandaan	Rp. 300.000,00
2	Seminar skripsi	Rp. 100.000,00
3	Perbaikan skripsi	Rp. 300.000,00
TOTAL		Rp. 2.660.000,00

Lampiran 3

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORM CONSENT*) SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat ibu hamil trimester III di Klinik Bumi Sehat. Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela /tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan di bawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti

Judul	Perbedaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga Di Klinik Bumi Sehat
Peneliti Utama	Kadek Arie Yulisetia Dewi
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Lokasi Penelitian	Klinik Bumi Sehat
Sumber Pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Bumi Sehat. Jumlah peserta sebanyak 18 orang dengan syaratnya yaitu ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 28-34 minggu yang bersedia menjadi responden, yang mengeluh nyeri punggung bawah dan yang dapat berkomunikasi secara verbal, serta responden bersedia menandatangani *inform consent*. Responden tidak diikutsertakan dalam penelitian ini apabila tidak ingin diteliti dan tidak kooperatif.

Ibu yang bersedia menjadi responden akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan ini dan selanjutnya akan diberikan kuesioner sebelum dan setelah diberikan gerakan *prenatal yoga*. Atas kesedian partisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan kompensasi berupa paket handuk ibu dan bayi.

Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Kepesertaan ibu pada penelitian ini bersifat sukarela. Ibu dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, kepada Kadek Arie Yulisetia Dewi, silahkan hubungi peneliti : no HP 087862214774.

Tanda tangan ibu di bawah ini menunjukkan bahwa ibu telah membaca dan telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi Peserta Penelitian**.

Peserta/Subyek Penelitian,

Peneliti,

.....
Tanda Tangan dan Nama
Tanggal (wajib diisi): / /

.....
Tanda Tangan dan Nama
Tanggal (wajib diisi): / /

Lampiran 4

KUESIONER PENELITIAN SEBELUM DILAKUKAN *PRENATAL YOGA*

Tanggal pengisian

Kode responden :

Petunjuk pengisian

Dibawah ini ada beberapa pertanyaan terkait dengan hal-hal yang ibu alami sebelum melakukan *prenatal yoga*. Berilah tanda (√) pada kotak yang terdapat disamping pernyataan yang Ibu pilih

A. DATA DEMOGRAFI

1. Inisial :
2. Umur : < 20 tahun
 20-35 tahun
 > 35 tahun
3. Pendidikan Tidak sekolah
 Dasar (SD dan SMP)
 Menengah (SMA/ SMK)
 Tinggi (Akademi, Perguruan Tinggi)
4. Pekerjaan Swasta,
 PNS
 Wiraswasta
 IRT
5. Gravida 1
(jumlah kehamilan) 2
 3
 >3

B. FORM WAWANCARA SKALA NYERI *NUMERIC RATING SCALE*

(NRS)

Petunjuk pengisian : Tentukan intensitas nyeri yang anda rasakan pada angka yang sesuai



Observer meminta pasien untuk memilih angka yang paling tepat menggambarkan nyeri yang dialami oleh pasien kemudian ditulis pada kolom yang telah disediakan.

Hasil :

1. Angka 0 memiliki arti tidak nyeri,
2. Angka 1-3 artinya nyeri ringan yang mana nyeri ini nyeri yang masih dapat ditoleransi oleh pasien.
3. Angka 4-6 artinya nyeri sedang yang mana pasien mulai merintih dan mengeluh rasa sakit sambil memegang bagian nyeri.
4. Angka 7-10 artinya nyeri berat dimana pasien mengeluh sakit sekali dan pasien tidak mampu melakukan aktivitas.

Lampiran 5

KUESIONER PENELITIAN SETELAH DILAKUKAN *PRENATAL YOGA*

Tanggal pengisian

Kode responden :

Petunjuk pengisian

Dibawah ini ada beberapa pertanyaan terkait dengan hal-hal yang ibu alami setelah melakukan *prenatal yoga*. Berilah tanda (√) pada kotak yang terdapat disamping pernyataan yang Ibu pilih

C. DATA DEMOGRAFI

6. Inisial :
7. Umur : < 20 tahun
 20-35 tahun
 > 35 tahun
8. Pendidikan Tidak sekolah
 Dasar (SD dan SMP)
 Menengah (SMA/ SMK)
 Tinggi (Akademi, Perguruan Tinggi)
9. Pekerjaan Swasta,
 PNS
 Wiraswasta
 IRT
10. Gravida 1
(jumlah kehamilan) 2
 3
 >3

D. FORM WAWANCARA SKALA NYERI *NUMERIC RATING SCALE* (NRS)

Petunjuk pengisian : Tentukan intensitas nyeri yang anda rasakan pada angka yang sesuai



Observer meminta pasien untuk memilih angka yang paling tepat menggambarkan nyeri yang dialami oleh pasien kemudian ditulis pada kolom yang telah disediakan.

Hasil :

1. Angka 0 memiliki arti tidak nyeri,
2. Angka 1-3 artinya nyeri ringan yang mana nyeri ini nyeri yang masih dapat ditoleransi oleh pasien.
3. Angka 4-6 artinya nyeri sedang yang mana pasien mulai merintih dan mengeluh rasa sakit sambil memegang bagian nyeri.
4. Angka 7-10 artinya nyeri berat dimana pasien mengeluh sakit sekali dan pasien tidak mampu melakukan aktivitas.

Lampiran 6

Hasil Kuisisioner Penelitian

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORM CONSENT*) SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat ibu hamil trimester III di Klinik Bumi Sehat. Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela /tidak memkasa. Mohon untuk dibaca penjelasan di bawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti

Judul	Perbedaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga Di Klinik Bumi Sehat
Peneliti Utama	Kadek Arie Yulisetia Dewi
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Lokasi Penelitian	Klinik Bumi Sehat
Sumber Pendanaan	Swadana

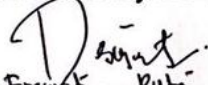
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Bumi Sehat. Jumlah peserta sebanyak 18 orang dengan syaratnya yaitu ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 28-34 minggu yang bersedia menjadi responden, yang mengeluh nyeri punggung bawah dan yang dapat berkomunikasi secara verbal, serta responden bersedia menandatangani *inform consent*. Responden tidak diikutsertakan dalam penelitian ini apabila tidak ingin diteliti dan tidak kooperatif.

Ibu yang bersedia menjadi responden akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan ini dan selanjutnya akan diberikan kuisisioner sebelum dan setelah diberikan gerakan *prenatal yoga*. Atas kesedian partisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan kompensasi berupa paket handuk ibu dan bayi.


Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Kepesertaan ibu pada penelitian ini bersifat sukarela. Ibu dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, kepada Kadek Arie Yulisetia Dewi, silahkan hubungi peneliti : no HP 087862214774.

Tanda tangan ibu di bawah ini menunjukkan bahwa ibu telah membaca dan telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi Peserta Penelitian.**

Peserta/Subyek Penelitian,


.....
Tanda Tangan dan Nama
Tanggal (wajib diisi): 17/03/2024

Peneliti,


.....
Tanda Tangan dan Nama
Tanggal (wajib diisi): 17/03/2024

**KUESIONER PENELITIAN
SEBELUM DILAKUKAN *PRENATAL YOGA***

Tanggal pengisian

Kode responden : R-01

Petunjuk pengisian

Dibawah ini ada beberapa pertanyaan terkait dengan hal-hal yang ibu alami sebelum melakukan *prenatal yoga*. Berilah tanda (√) pada kotak yang terdapat disamping pernyataan yang Ibu pilih

A. DATA DEMOGRAFI

1. Inisial : DE
2. Umur : < 20 tahun
 20-35 tahun
 > 35 tahun
3. Pendidikan Tidak sekolah
 Dasar (SD dan SMP)
 Menengah (SMA/ SMK)
 Tinggi (Akademi, Perguruan Tinggi)
4. Pekerjaan Swasta,
 PNS
 Wiraswasta
 IRT
5. Gravida 1
(jumlah kehamilan) 2
 3
 >3

B. FORM WAWANCARA SKALA NYERI *NUMERIC RATING SCALE*

(NRS)

Petunjuk pengisian : Tentukan intensitas nyeri yang anda rasakan pada angka yang sesuai



Observer meminta pasien untuk memilih angka yang paling tepat menggambarkan nyeri yang dialami oleh pasien kemudian ditulis pada kolom yang telah disediakan.

Hasil :

1. Angka 0 memiliki arti tidak nyeri,
2. Angka 1-3 artinya nyeri ringan yang mana nyeri ini nyeri yang masih dapat ditoleransi oleh pasien.
3. Angka 4-6 artinya nyeri sedang yang mana pasien mulai merintih dan mengeluh rasa sakit sambil memegang bagian nyeri.
4. Angka 7-10 artinya nyeri berat dimana pasien mengeluh sakit sekali dan pasien tidak mampu melakukan aktivitas.

**KUESIONER PENELITIAN
SETELAH DILAKUKAN *PRENATAL YOGA***

Tanggal pengisian

Kode responden : P01

Petunjuk pengisian

Dibawah ini ada beberapa pertanyaan terkait dengan hal-hal yang ibu alami setelah melakukan *prenatal yoga*. Berilah tanda (✓) pada kotak yang terdapat disamping pernyataan yang Ibu pilih

C. DATA DEMOGRAFI

6. Inisial :^{DE}.....
7. Umur : < 20 tahun
 20-35 tahun
 > 35 tahun
8. Pendidikan Tidak sekolah
 Dasar (SD dan SMP)
 Menengah (SMA/ SMK)
 Tinggi (Akademi, Perguruan Tinggi)
9. Pekerjaan Swasta,
 PNS
 Wiraswasta
 IRT
10. Gravida 1
(jumlah kehamilan) 2
 3
 >3

D. FORM WAWANCARA SKALA NYERI *NUMERIC RATING SCALE*

(NRS)

Petunjuk pengisian : Tentukan intensitas nyeri yang anda rasakan pada angka yang sesuai



Observer meminta pasien untuk memilih angka yang paling tepat menggambarkan nyeri yang dialami oleh pasien kemudian ditulis pada kolom yang telah disediakan.

Hasil :

1. Angka 0 memiliki arti tidak nyeri,
2. Angka 1-3 artinya nyeri ringan yang mana nyeri ini nyeri yang masih dapat ditoleransi oleh pasien.
3. Angka 4-6 artinya nyeri sedang yang mana pasien mulai merintih dan mengeluh rasa sakit sambil memegang bagian nyeri.
4. Angka 7-10 artinya nyeri berat dimana pasien mengeluh sakit sekali dan pasien tidak mampu melakukan aktivitas.

Lampiran 7

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SOP) *PRENATAL YOGA*

Pengertian	<i>Prenatal yoga</i> adalah suatu bentuk modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan untuk kondisi ibu hamil dengan tingkat intensitas gerakan asana yang lebih perlahan dan lembut. Modifikasi ini sangat penting diperlukan saat berlatih prenatal yoga sehingga diharapkan ibu hamil terhindar dari cedera, dan diharapkan gerakan prenatal yoga ini dapat memberikan rasa nyaman dan aman bagi ibu hamil (Apsari, dkk. 2022).
Tujuan	Membuat rasa nyaman dan membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil
Persiapan	Persiapan Alat dan Bahan 1. Matras 2. Bantal kecil
Prosedur Kerja	A. Prainteraksi 1. Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontraindikasi 2. Siapkan alat dan bahan B. Tahap Orientasi 1. Beri salam dan panggil pasien dengan namanya dan memperkenalkan diri 2. Menanyakan keluhan pasien 3. Melakukan pemeriksaan kehamilan, mengukur tekanan darah, DJJ dan pergerakan janin. 4. Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada pasien 5. Beri kesempatan pasien untuk bertanya 6. Pengaturan posisi yang nyaman bagi pasien E. Tahap Kerja 1. Melakukan Gerakan <i>centering</i> atau pemusatan pikiran, dengan cara memejamkan mata. Mengarahkan responden ke tubuh masing-masing. Diiringi musik relaksasi. 2. <i>Pranayama</i> atau latihan pernafasan untuk memaksimalkan pasokan oksigen yang masuk ke paru-paru. 3. <i>Warming up</i> yaitu gerakan pemanasan. Melakukan stretching ringan dari kepala sampai ke kaki.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Lanjutkan ke gerakan <i>Tadasana</i> yaitu Berdiri dengan posisi telapak kaki paralel, kedua telapak kaki lurus menghadap ke depan, masukan tulang ekor (<i>tail bone in</i>), tegakkan tulang belakang, panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh, putar bahu ke belakang (<i>shoulder blade in</i>) jauhkan bahu dari telinga, kedua tangan ditempatkan di samping kanan dan kiri tubuh, lalu pandangan lurus ke arah depan. 5. <i>Table Pose</i> atau <i>all fours</i> yaitu buka tangan selebar bahu responden, pastikan pergelangan tangan responden dibuka sejajar dengan bahu, buka kedua kaki selebar panggul dan pastikan kedua lutut berada tepat di bawah panggul sehingga jika dilihat dari samping seperti berbentuk persegi, tekan tulang kering ke arah matras. 6. <i>Cat cow pose</i> , Pertama lakukan gerakan <i>table pose</i>, saat <i>inhale</i> panjangkan tulang belakang, kepala mendongak pandangan ke atas, <i>tail bone up</i>, saat <i>exhale</i> 13 arahkan dagu responden ke arah dada, tulang ekor masuk ke dalam, pandangan diarahkan melihat ke perut. 7. <i>Low lunge</i> atau <i>anjanevasana</i> yaitu Arahkan responden kembali ke <i>table pose</i>, bawa kaki kanan ke arah depan, lutut lurus berada diatas pergelangan kaki, bawa kedua tangan lurus ke atas, jauhkan tangan dari telinga pandangan lurus ke arah depan (lakukan di sisi kiri secara bergantian). 8. <i>Andhomuka svanasana</i> atau <i>downfard facing dog</i> , kembali lakukan <i>table pose</i>, lakukan <i>andhomuka svasana</i> dengan panjangkan tulang belakang ke arah atas, tekan kedua telapak tangan di alas, tekan kaki ke arah alas, apabila tidak memungkinkan untuk melatakan telapak kaki ke matras silahkan jintitkan kedua telapak kaki, saat <i>exhale</i> kembali ke posisi <i>table pose</i>. 9. <i>Child pose</i> atau <i>adhomukha virasana</i>, Arahkan responden ke gerakan <i>table pose</i>, buka kedua lutut lebih lebar dari panggul/ sejajar matras, dekatkan kedua jempol kaki lalu duduk diatas tumit, lalu arahkan kedua tangan responden memanjang ke depan kedua sisi tubuh juga memanjang hingga batas maksimal perut, lalu perlahan letakan dahi ke arah matras, pastikan perut tidak tertekan, tahan untuk beberapa kali siklus nafas. 10. <i>Baddha konasana</i> atau <i>butterfly pose</i>, Duduk dalam sikap <i>dandasana</i>, tekuk kedua lutut lalu arahkan kedua telapak kaki saling bertemu, tekan kedua telapak kaki responden terutama bagian tumit kaki. Dekatkan tumit ke arah
--	---

pinggul, tangan memegang 14 pergelangan kaki, lalu gerakan lutut ke arah dan bawah secara perlahan. Opsi lain yaitu bisa gunakan properti balok, jika ibu merasa kurang nyaman saat duduk atau posisi lutut ibu lebih tinggi 1 bagian daripada lutut bagian lainnya.

11. *Open Twist*, Kembali duduk bersila, saat inhale angkat kedua lengan di samping telinga. Exhale Turunkan tangan kanan di atas lutut kiri, tangan kiri dibelakang. Inhale, panjangkan tubuh, exhale lakukan pemutiran sebatas bahu dan dada. Pandangan ke samping, lakukan beberapa kali siklus nafas.

12. *Setu bandha* atau *bridge pose* , Duduk dalam sikap dandasana, turunkan kedua siku secara bergantian. tidur terlentang dengan kedua lutut ditekuk, telapak kaki pada lantai, dibuka selebar pinggul, kedua tangan lurus menyentuh matras. *Inhale*, tekan kedua kaki kuat ke matras, dorong pinggung ke atas. Pada pose ini kencangkan otot vagina, perineum dan anus. Lakukan 3- 5 kali siklus nafas

13. Relaksasi akhir, Posisikan ibu miring ke kiri atau savasana, tangan kiri menjadi tumpuan kepala, letakan bantal ata

14. balok dan selimut di sela-sela paha ibu, relaksasi diberikan selama 2-3 menit dengan musik rileksasi dan afirmasi positif selama kehamilan.

15. Alat-alat dirapikan

16. Cuci tangan

D. Terminasi

1. Evaluasi hasil kegiatan

2. Berikan umpan balik positif

3. Salam terapeutik untuk mengakhiri intervensi

Lampiran 8

TABULASI DATA

No Res	Karakteristik				Intenstas Nyeri	
	Umur/kode	Pendidikan/kode	Pekerjaan/kode	Gravida/kode	Pre Test	Post Test
					Skala	Skala
1	30/2	SMA/3	Swasta/1	2/2	5	2
2	36/3	SMA/3	IRT/4	3/3	6	2
3	38/3	Sarjana/4	Swasta/1	3/3	6	5
4	25/2	Sarjana/4	Swasta/1	1/1	5	2
5	28/2	SMK/3	Swasta/1	2/2	7	6
6	37/3	SMA/3	IRT/4	3/3	5	3
7	19/1	SMA/3	IRT/4	1/1	6	4
8	26/2	SMA/3	Swasta/1	1/1	6	3
9	36/3	SMA/3	IRT/4	3/3	6	3
10	28/2	Sarjana/4	Swasta/1	2/2	4	2
11	34/2	SMA/3	Swasta/1	3/3	5	2
12	30/2	SMA/3	Swasta/1	2/2	6	4
13	33/2	SMP/2	Wiraswasta/3	3/3	5	2
14	29/2	Sarjana/4	Swasta/1	2/2	6	3
15	28/2	SMA/3	Swasta/1	2/2	5	2
16	22/2	SMP/2	Wiraswasta/3	1/1	6	3
17	27/2	SMP/2	Swasta/1	2/2	5	2
18	34/2	SMA/3	Swasta/1	3/3	6	3
19	24/2	SMA/3	IRT/4	1/1	5	2
20	31/2	Sarjana/4	Swasta/1	2/2	6	3

Keterangan

1. Angka 0 : tidak nyeri
2. Angka 1-3 : nyeri ringan
3. Angka 4-6 : nyeri sedang
4. Angka 7-19 : nyeri

Lampiran 9

HASIL ANALISIS DATA

Statistics

		umur responden	pendidikan responden	pekerjaan responden	jumlah kehamilan	pretest	posttest
N	Valid	20	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0	0

Frequency Table

umur responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20 tahun	1	5.0	5.0	5.0
	20- tahun	15	75.0	75.0	80.0
	>35 tahun	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

pendidikan responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dasar	3	15.0	15.0	15.0
	Menengah	12	60.0	60.0	75.0
	Tinggi	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

pekerjaan responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Swasta	13	65.0	65.0	65.0
	Wiraswasta	2	10.0	10.0	75.0
	Tidak bekerja	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

jumlah kehamilan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	25.0	25.0	25.0
	2	8	40.0	40.0	65.0
	3	7	35.0	35.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.00	1	5.0	5.0	5.0
	5.00	8	40.0	40.0	45.0
	6.00	10	50.0	50.0	95.0
	7.00	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.00	9	45.0	45.0	45.0
	3.00	7	35.0	35.0	80.0
	4.00	2	10.0	10.0	90.0
	5.00	1	5.0	5.0	95.0
	6.00	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 10

UJI NORMALITAS DATA

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
pretest	Mean	5.5500	.15347	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.2288	
		Upper Bound	5.8712	
	5% Trimmed Mean	5.5556		
	Median	6.0000		
	Variance	.471		
	Std. Deviation	.68633		
	Minimum	4.00		
	Maximum	7.00		
	Range	3.00		
	Interquartile Range	1.00		
	Skewness	-.198	.512	
	Kurtosis	.151	.992	
	posttest	Mean	2.9000	.25026
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	2.3762	
		Upper Bound	3.4238	
5% Trimmed Mean		2.7778		
Median		3.0000		
Variance		1.253		
Std. Deviation		1.11921		
Minimum		2.00		
Maximum		6.00		
Range		4.00		
Interquartile Range		1.00		
Skewness		1.467	.512	
Kurtosis		2.015	.992	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.294	20	<,001	.829	20	.002
posttest	.264	20	<,001	.778	20	<,001

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	20 ^a	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	20		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^a

	posttest - pretest
Z	-4.055 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 11



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Denpasar
Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

PERSETUJUAN ETIK/ ETHICAL APPROVAL
Nomor: DP.04.02/F.XXIV.26/ 263 /2026

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Perbedaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga Di Klinik Bumi Sehat

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Kadek Arie Yulisetia Dewi

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 10 Maret 2026

Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi penelitian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.

CS Dipindai dengan CamScanner



Lampiran 12



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Denpasar
Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIV.14/0650 /2026
Lampiran : -
Hal : **Mohon Izin Melaksanakan Penelitian**

Denpasar, 19 Februari 2026

Yth : Pimpinan Klinik Bumi Sehat
Cq Unit Kebidanan

Di - Tempat

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar Tahun Akademik 2025/2026, mahasiswa diwajibkan melakukan suatu penelitian serta menyusun laporannya dalam bentuk Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami yaitu :

Nama : Kadek Arie Yulisetia Dewi
NIM : P07124225104
Alamat : Br. Dinas Kubakal, Ds. Pempatan, Rendang, Karangasem
Judul Penelitian : Perbedaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Dilakukan Prenatal Yoga Di Klinik Bumi Sehat
Tempat Penelitian : Br. Nyuh Kuning, Mas, Ubud, Gianyar
Waktu Penelitian : Maret-April 2026
Jumlah Peneliti : 1 (satu) orang

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terimakasih.

A/n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Kebidanan,
Kemenkes
Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed.
NIP:196904211989032001

Tembusan Kepada Yth. :

1. Direktur Poltekkes Denpasar (sebagai laporan)
2. Arsip ADAK

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 13



bumisehat.org

+62 (0) 361 970 002
hello@bumisehat.org

Jalan Nyuh Bulan
Banjar Nyuh Kuning
Mas, Ubud, Gianyar
Bali, 80571, Indonesia

Nomor : 030/ADM_BLN/HR.KBS/V/2026
Lampiran : -
Perihal : Persetujuan Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth.
Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Cq Ketua Jurusan Kebidanan
di Tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Denpasar Nomor PP. 06.02/F.XXIV.14/0650/2026 tanggal 19 Februari 2026 perihal permohonan izin penelitian, dengan ini kami menyatakan bahwa kami menerima mahasiswa berikut untuk melaksanakan kegiatan penelitian di instansi/perusahaan kami:

Nama : Kadek Arie Yulisetia Dewi
NIM : P07124225104
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Judul Penelitian : Perbedaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga di Klinik Bumi Sehat

Pelaksanaan penelitian akan dilakukan mulai Maret 2026 sampai dengan April 2026 dengan tetap mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku di Klinik Bumi Sehat kami.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Pimpinan Klinik Bumi Sehat

Irda Ayu Ketut Patniari, S.Ked.
Penanggung Jawab Klinik Bumi Sehat

Lampiran 14



bumisehat.org

+62 (0) 361 970 002
hello@bumisehat.org
Jalan Nyuh Bulan
Banjar Nyuh Kuning
Mas, Ubud, Gianyar
Bali, 80571, Indonesia

SURAT KETERANGAN PENELITIAN Nomor: 028/ADM_SK/HR.KBS/IV/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jenni Caroline Maria, *M.Sc., M.Psi.T.*
Jabatan : Penanggung Jawab Manajemen Administrasi & SDM
Instansi : Klinik Bumi Sehat

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Kadek Arie Yulisetia Dewi
NIM : P07124225104
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Denpasar

Telah melaksanakan penelitian di Klinik Bumi Sehat dari Maret 2026 sampai April 2026.

Adapun judul penelitian yang diambil yaitu "Perbedaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga di Klinik Bumi Sehat".

Selama pelaksanaan penelitian, yang bersangkutan telah mengikuti ketentuan dan peraturan yang berlaku di Klinik Bumi Sehat dengan baik. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gianyar, 27 April 2026



KLINIK
bumi
sehat
Jenni Caroline Maria, *M.Sc., M.Psi.T.*
Penanggung Jawab

Lampiran 15
Dokumentasi





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

ORIGINALITY REPORT



PRIMARY SOURCES

1	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
2	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	1%
3	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	1%
4	repository.stikespanritahusada.ac.id Internet Source	1%
5	journal.poltekkesaceh.ac.id Internet Source	1%
6	Nabila Puteri, Elvina Aznani. "HUBUNGAN PERILAKU PEMELIHARAAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT TERHADAP KEBERSIHAN GIGI TIRUAN LEPASAN PADA KELOMPOK USIA PRALANSIA DAN LANSIA", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2026 Publication	1%
7	Submitted to Universitas Warmadewa Student Paper	1%
8	www.ejurnalstikeskesdamudayana.ac.id Internet Source	<1%
9	Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang Student Paper	<1%
10	Submitted to Hoa Sen University Student Paper	<1%
11	ojs3.poltekkes-mks.ac.id Internet Source	<1%

4

80 www.fisioterapiku.com <1%
Internet Source

81 Agnes Kristy Rapa, Jeane Tandirerung, Mira Labi Bandhaso. "Pengaruh Hubungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Telkom Akses Service Area Tana Toraja", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026 <1%
Publication

82 Agung Setyo Nugroho. Joined Journal (Journal of Informatics Education), 2022 <1%
ACC. Ka. Unit Perpustakaan



Abdur Rahman, SKM., S.IPI., MA
NIP. 196809171989031005

Exclude quotes On Exclude matches Off
Exclude bibliography On



Data Skripsi Mahasiswa

N I M : P07124225104
Nama Mahasiswa : KADEK ARIE YULISETIA DEWI
Info Akademik : Fakultas : Jurusan Kebidanan - Program Studi Program Studi Sarjana Terapan
Kebidanan Program RPL
Semester : 2

Skripsi Bimbingan Jurnal Ilmiah Syarat Sidang Sidang Skripsi

Bimbingan

No	Dosen	Topik	Masukan Dosen	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	Aksi
1	19902232020122008 - Listina Ade Widya Ningtyas, S.ST.,MPH	untuk Referensi tolong beberapa diupdate lagi	Tambahkan referensi terbaru maksimal sumber referensi dari jurnal 5 tahun	5 Mei 2026	✓	
2	19902232020122008 - Listina Ade Widya Ningtyas, S.ST.,MPH	BAB V pada pembahasan dibedakan dari sebelum , sesudah dilakukan prenatal yoga serta perbedaannya.	Sesuaikan dengan tujuan khusus penelitian	6 Mei 2026	✓	
3	19902232020122008 - Listina Ade Widya Ningtyas, S.ST.,MPH	BAB V tambahkan lagi keterbatasan penelitiannya	Lengkapi keterbatasan penelitian dengan proses analisis data responden	7 Mei 2026	✓	
4	19902232020122008 - Listina Ade Widya Ningtyas, S.ST.,MPH	ACC	Cek kembali kesesuaian lampiran dengan panduan skripsi	8 Mei 2026	✓	
5	198007122002122001 - Dr. I KOMANG LINDAYANI, SKM,SST,M.Keb	Ringkasan penelitian dipakai spasi 1,5cm pada prosedur administratif ditambahkan no surat	Perbaiki tata tulisnya	8 Mei 2026	✓	
6	198007122002122001 - Dr. I KOMANG LINDAYANI, SKM,SST,M.Keb	analisis data : coding analsis univarat dan bivarat di perbaiki narasnya	Perbaiki BAB IV	11 Mei 2026	✓	
7	198007122002122001 - Dr. I KOMANG LINDAYANI, SKM,SST,M.Keb	tabel tabulasi data, tabel analisis data, uni normalitas dan wilcoxon diperbaiki, wajib menggunakan SPSS dan pada lampiran wajib Screenshoot hasilnya	Rapikan lagi tabel hasil penelitian	12 Mei 2026	✓	
8	198007122002122001 - Dr. I KOMANG LINDAYANI, SKM,SST,M.Keb	ACC	Acc	13 Mei 2026	✓	

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kadek Arie Yulisetia Dewi
NIM : P07124225104
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Lingkungan Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Br. Dinas Kubakal, Ds. Pempatan, Kec. Rendang,
Karangasem
No Hp/Email : 087862214774 / arieyulisetia14@gmail.com

Dengan ini menyerahkan berkas Skripsi dengan Judul :

Perbedaan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga di Klinik Bumi Sehat

1. Dan menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkam mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 7 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan



Kadek Arie Yulisetia Dewi
NIM. P07124225104