

SKRIPSI

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL
TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
*PRENATAL GENTLE YOGA***

**Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan
Yan Mona Fridayanthi**



Oleh:

**NI PUTU YUNITA SARI RAHAYU
NIM. P07124222039**

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

SKRIPSI

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL
TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
*PRENATAL GENTLE YOGA***

**Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan
Yan Mona Fridayanthi**

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

Oleh:

**NI PUTU YUNITA SARI RAHAYU
NIM. P07124222039**

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

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL
TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
*PRENATAL GENTLE YOGA***

**Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan
Yan Mona Fridayanthi**

OLEH:

**NI PUTU YUNITA SARI RAHAYU
NIM. P07124222039**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



**Bdn. Ni Wayan Suarniti, SST., M.Keb
NIP. 198108312002122001**

Pembimbing Pendamping:



**Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep. Ners., M.Kes
NIP. 197408181998032001**

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**

**Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001**

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL
TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
*PRENATAL GENTLE YOGA***

**Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan
Yan Mona Fridayanthi**

Oleh:

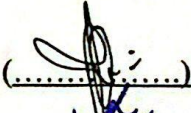
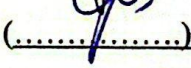
NI PUTU YUNITA SARI RAHAYU
NIM. P07124222039

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 19 MEI 2026

TIM PENGUJI:

- | | | |
|--|--------------|---|
| 1. Bdn. Gusti Ayu Tirtawati, S.Si.T, M.Kes | (Ketua) |  |
| 2. Bdn. Ni Wayan Suarniti, SST., M.Keb | (Sekretaris) |  |
| 3. Listina Ade Widya Ningtyas, S.ST., MPH | (Anggota) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
N POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN *PRENATAL GENTLE YOGA*

Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan
Yan Mona Fridayanthi

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester III dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Prenatal gentle* yoga adalah salah satu terapi nonfarmakologis yang berpotensi mengurangi nyeri. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan skala nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal gentle* yoga pada ibu hamil trimester III. Penelitian menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* yang dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi pada bulan Maret–April 2026. Sampel berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Intervensi *prenatal gentle* yoga diberikan sebanyak 2 kali per minggu selama 4 minggu dengan durasi 45–60 menit setiap pertemuan, dan pengukuran nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada *pretest* sebagian besar responden berada pada kategori nyeri sedang (83,3%) dan nyeri berat (16,7%), sedangkan pada *posttest* sebagian besar berada pada kategori nyeri ringan (93,3%). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan seluruh responden mengalami penurunan nyeri dengan nilai $Z = -5,260$ dan $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Simpulan penelitian ini adalah *prenatal gentle* yoga efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Disarankan ibu hamil rutin mengikuti *prenatal gentle* yoga secara teratur untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

Kata kunci: nyeri, punggung bawah, ibu hamil, trimester III, *prenatal gentle* yoga.

DIFFERENCES IN LOWER BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER BEFORE AND AFTER PRENATAL GENTLE YOGA

***Study Conducted in Midwife's Independent Practice
Yan Mona Fridayanthi***

ABSTRACT

Low back pain is a common complaint in pregnant women in the third trimester and can interfere with daily activities. Prenatal gentle yoga is one of the non-pharmacological therapies that has the potential to reduce pain. This study aims to find out the difference in the scale of low back pain before and after prenatal gentle yoga in pregnant women in the third trimester. The research used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach which was carried out at the Independent Practice of Midwives Yan Mona Fridayanthi in March–April 2026. A sample of 30 respondents was selected using purposive sampling. Prenatal gentle yoga interventions were administered 2 times per week for 4 weeks with a duration of 45–60 minutes per meeting, and pain measurement was performed using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that in the pretest most of the respondents were in the category of moderate pain (83.3%) and severe pain (16.7%), while in the posttest most were in the category of mild pain (93.3%). The Wilcoxon Signed Rank Test showed that all respondents experienced a decrease in pain with a value of $Z = -5.260$ and $p < 0.001$, which means that there was a significant difference before and after the intervention. The conclusion of this study is that prenatal gentle yoga is effective in reducing low back pain in pregnant women in the third trimester. It is recommended that pregnant women regularly follow prenatal gentle yoga regularly to help reduce complaints of low back pain.

Keywords: pain, lower back, pregnant women, trimester III, Prenatal gentle yoga.

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN *PRENATAL GENTLE* YOGA

Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan

Yan Mona Fridayanthi

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III terjadi akibat perubahan fisiologis seperti peningkatan berat badan, pembesaran uterus, pergeseran pusat gravitasi, perubahan hormon, serta penurunan kekuatan otot dan ligamen yang menyebabkan peningkatan beban pada tulang belakang. Kondisi ini cukup sering dialami dengan prevalensi lebih dari 50% dan dapat menurunkan kenyamanan serta aktivitas ibu hamil. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah *prenatal gentle* yoga yang terdiri dari gerakan peregangan, latihan pernapasan, dan relaksasi untuk membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kenyamanan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal gentle* yoga. Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 30 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* di Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi pada minggu ke-3 Maret sampai minggu ke-2 April 2026 selama 4 minggu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) yang kemudian dikategorikan menjadi ringan, sedang, dan berat untuk memudahkan interpretasi klinis. Intervensi *prenatal gentle* yoga dilakukan 2 kali per minggu selama 45–60 menit oleh tenaga terlatih. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan presentase skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Pada analisis bivariat, digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data berskala ordinal (NRS yang telah dikategorikan) sehingga tidak memenuhi asumsi data berjarak sama dan tidak memerlukan uji normalitas.

Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden (30 orang) mengalami penurunan skala nyeri (*negative ranks* = 30) dengan *mean rank* 15,50 dan *sum of ranks* 465,00, tanpa adanya peningkatan maupun kondisi tetap (*positive ranks* = 0: *ties* = 0). Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai $Z = -5,260$ dengan $p < 0,001$ yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Secara klinis juga terlihat adanya penurunan kategori nyeri dari sebagian besar berada pada tingkat sedang menjadi ringan setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa *prenatal gentle* yoga efektif dalam membantu menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III melalui gerakan yang meningkatkan relaksasi otot, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi ketegangan.

Selama pelaksanaan sesi *prenatal gentle* yoga yang dilakukan sebanyak 2 kali per minggu selama 4 minggu dengan durasi 45–60 menit setiap pertemuan, terdapat serangkaian gerakan yang terstruktur dan aman bagi ibu hamil. Setiap sesi dimulai dengan *centering* dan *pranayama*, yaitu pemusatan pikiran dan latihan pernapasan dalam (seperti *nadi shodhana* dan *ujjayi pranayama*) yang bertujuan meningkatkan pasokan oksigen ke jaringan otot sekaligus menurunkan respons stres. Selanjutnya dilakukan gerakan pemanasan (*warming up*) melalui peregangan ringan seluruh tubuh dari kepala hingga kaki, termasuk gerakan *head*, *side head*, *sukhasana in urdhva namaskara*, *baddha konasana*, dan *upavista konasana*, yang berfungsi mengaktifkan otot tubuh dan meningkatkan fleksibilitas sendi.

Gerakan inti meliputi *cat cow pose*, *adho mukha svanasana*, *uttanasana*, *utkatasana*, *virabhadrasana*, *stretch twist*, dan *goddess pose* yang secara spesifik menargetkan penguatan otot inti, otot punggung, serta perbaikan postur tubuh. Mekanisme fisiologis yang terjadi mencakup peningkatan mobilitas sendi, pengurangan ketegangan otot punggung bawah, serta peningkatan sirkulasi darah ke jaringan muskuloskeletal. Secara neuroendokrin, gerakan yoga yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan terbukti menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan produksi endorfin sehingga berkontribusi pada penurunan persepsi nyeri. Sesi diakhiri dengan gerakan pendinginan seperti *squatting*, *release*, *anantasana*, dan *happy baby*, serta relaksasi akhir dalam posisi *savasana* berbaring

miring ke kiri untuk membantu pemulihan otot dan memberikan efek ketenangan fisik maupun psikologis bagi ibu hamil

Simpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan pada skala nyeri sebelum dan sesudah *prenatal gentle* yoga, sehingga intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Disarankan kepada ibu hamil trimester III untuk memanfaatkan *prenatal gentle* yoga secara rutin sebagai upaya mandiri dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, kepada tenaga kesehatan khususnya bidan untuk mengintegrasikan *prenatal gentle* yoga dalam pelayanan *antenatal care* sebagai bentuk asuhan kebidanan komplementer, serta kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih kuat menggunakan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar guna menghasilkan bukti ilmiah yang lebih komprehensif terkait efektivitas *prenatal gentle* yoga dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-NYA peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Prenatal Gentle* Yoga di Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi”** tepat pada waktunya dilakukan di wilayah kerja Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan mata kuliah pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan.

Dalam menulis usulan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dukungan serta masukan dari berbagai pihak untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep. Ners., M.Kes sebagai Direktur Politeknik Kemenkes Denpasar.
2. Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed, sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kemenkes Denpasar.
3. Bdn. Ni Wayan Armini, SST., M.Keb, sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan.
4. Bdn. Ni Wayan Suarniti, SST., M.Keb sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian proposal ini.
5. Bdn. Yan Mona Fridayanthi, S.Tr.Keb yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi penelitian untuk melaksanakan penelitiannya.

6. Seluruh pegawai di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah membantu selama proses perkuliahan khususnya dalam pengurusan administrasi.
7. Untuk cinta pertama dan panutan, Bapak I Nyoman Sudira, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan dan semangat serta selalu mengajarkan kebaikan dan ketulusan dalam hidup penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Sehat selalu dan panjang umur karena ayah harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.
8. Untuk Ibu tercinta, Ni Made Arnati yang selalu menjadi penyemangat penulis dan menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi yang sangat luar biasa. Terimakasih untuk doa-doa yang selalu diberikan untuk penulis, terimakasih sudah berjuang untuk penulis, berkat doa serta dukungannya sehingga penulis bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan panjang umur karena ibu harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.
9. Untuk kedua adik laki-laki penulis, terimakasih banyak atas dukungan, semangat serta doa yang senantiasa tulus. Kehadiran kalian menjadi sumber motivasi bagi penulis untuk terus berusaha menyelesaikan pendidikan ini dengan sebaik-baiknya.
10. Untuk semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan usulan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan penelitian ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan kemampuan serta pengalaman penulis. Namun demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi yang berkepentingan.

Denpasar, 22 Januari 2026

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and vertical strokes.

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Yunita Sari Rahayu

NIM : P07124222039

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik : 2026

Alamat : Jl. Raya Payangan, Br. Penginyahan, Des. Puhu, Kec.
Payangan, Kab. Gianyar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Prenatal Gentle* Yoga adalah benar **karya sendiri atau 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, 16 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Ni Putu Yunita Sari Rahayu
NIM. P07124222039

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR.....	x
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kehamilan.....	8
B. Nyeri Punggung Bawah Dalam Kehamilan.....	15
C. <i>Prenatal Gentle Yoga</i>	24
BAB III KERANGKA KONSEP	43
A. Kerangka Konsep	43
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	44
C. Hipotesis Penelitian	45

BAB IV METODE PENELITIAN.....	46
A. Jenis Penelitian	46
B. Alur Penelitian	48
C. Waktu dan Tempat Penelitian	49
D. Populasi, Sampel dan Sampling	49
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	52
F. Pengolahan dan Analisis Data	54
G. Etika Penelitian.....	57
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian.....	59
B. Pembahasan	65
C. Kelemahan Penelitian	74
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	76
A. Simpulan.....	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional.....	45
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III.....	61
Tabel 3 Distribusi Skala Nyeri Sebelum dilakukan <i>Prenatal Gentle</i> Yoga.....	62
Tabel 4 Distribusi Skala Nyeri Sesudah dilakukan <i>Prenatal Gentle</i> Yoga	63
Tabel 5 Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah <i>Prenatal Gentle</i> Yoga	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	21
Gambar 2 Gerakan <i>Cetering</i> dan Pranayama	30
Gambar 3 Gerakan <i>Warming Up</i>	34
Gambar 4 Gerakan Inti	39
Gambar 5 Gerakan Pendinginan	41
Gambar 6 Gerakan Relaksasi	42
Gambar 7 Kerangka Konsep	43
Gambar 8 Rancangan Penelitian	46
Gambar 9 Alur Penelitian	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan	84
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya	85
Lampiran 3 Lembar persetujuan Menjadi Responden	86
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>)	87
Lampiran 5 Kuesioner dan Observasi	91
Lampiran 6 SOP <i>Prenatal Gentle Yoga</i>	94
Lampiran 7 Mater Tabel	107
Lampiran 8 Pengkodean Data	108
Lampiran 9 Hasil Pengolahan Data	110
Lampiran 10 Surat Studi Pendahuluan	113
Lampiran 11 Lembar Pengajuan Etik	114
Lampiran 12 Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian	116
Lampiran 13 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	117
Lampiran 14 Lembar Dokumentasi	118
Lampiran 15 Hasil Pengecekan Turnitin	119
Lampiran 16 Hail Bimbingan SIAK	140