

**SKRIPSI**  
**PERBEDAAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH**  
**IBU HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DENGAN SESUDAH**  
**MELAKUKAN *SOFT FORM A PRENATAL GENTLE YOGA***

Studi Dilakukan Di Griya Kamini Gianyar Tahun 2021



Oleh :

**PUTU SRI WIDI ANTARI**  
**NIM. P07124220184**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN KEBIDANAN**  
**DENPASAR**  
**2021**

**SKRIPSI**  
**PERBEDAAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH**  
**IBU HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DENGAN SESUDAH**  
**MELAKUKAN *SOFT FORM A PRENATAL GENTLE YOGA***

Studi Dilakukan Di Griya Kamini Gianyar Tahun 2021

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi  
Pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**

**Oleh:**

**PUTU SRI WIDI ANTARI**

**NIM. P07124220184**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN KEBIDANAN**  
**DENPASAR 2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**


**PERBEDAAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH  
IBU HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DENGAN SESUDAH  
MELAKUKAN *SOFT FORM A PRENATAL GENTLE YOGA***

Studi Dilakukan Di Griya Kamini Gianyar Tahun 2021

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :

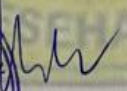
  
Ni Gusti KOMPIANG SRIASIH, SST., M.kes  
NIP. 197001161989032001

  
Dr. Ni Komang Yuni RAHVANI, S.SiT., M.Kes  
NIP.197306261992032001

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



  
Dr. Yohanis Budiani, S.SiT., M.Biomed

NIP. 197002181989022002

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH  
IBU HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DENGAN SESUDAH  
MELAKUKAN *SOFT FORM A PRENATAL GENTLE YOGA***

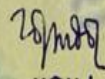

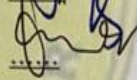
Studi Dilakukan Di Griya Kamini Gianyar Tahun 2021

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SENIN**

**TANGGAL : 17 MEI 2021**

**TIM PENGUJI :**

- 1 I Komang Lindayani, SKM.,M.Keb (Ketua) 
- 2 Ni Gusti KOMPIANG Sriasih, SST.,M.Kes (Sekretaris) 
- 3 Made Widhi Gunapria Darmapatni, SST., M.Keb (Anggota) 

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

NIP. 19700218198902002

***THE DIFFERENCE LEVEL OF LOW BACK PAIN ON THIRD TRIMESTER  
PREGNANT WOMEN BEFORE AND AFTER SOFT FORM A  
PRENATAL GENTLE YOGA***

***The Study was Conducted at Griya Kamini Gianyar in 2021***

***ABSTRACT***

*Low back pain is muscle problem that causes discomfort during pregnancy. Soft form a prenatal gentle yoga is complementary therapy which modified sequence of prenatal yoga that can reduce low back pain. The aim of this research was to find the difference level of low back pain on third trimester pregnant women before and after having soft form a prenatal gentle yoga. This is pre-experimental research with one group pre-test and post-test research design. The sampling method was purposive sampling. Sample was 33 pregnant women on third trimester with gestational age of 28-40 weeks who join soft form a from March until April. The data are taken by observing the level of low back pain before and after having soft form a. The respondents have soft form a 60 minutes duration twice a week for two week. The bivariate analysis uses Wilcoxon test with  $\alpha < 0,05$  with  $p$  value =  $0,000 < \alpha (0,05)$  and  $Z$  value (-5.060). The conclusion shows there is difference level of low back pain before and after having soft form a prenatal gentle yoga. This intervention is suggested to be applied by medical staff in order to resolve low back pain of pregnant women.*

*Keywords: back pain; pregnancy; prenatal gentle yoga*

**PERBEDAAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL  
TRIMESTER III SEBELUM DENGAN SESUDAH MELAKUKAN  
SOFT FORM A PRENATAL GENTLE YOGA**

**Studi telah Dilakukan Di Griya Kamini Gianyar Tahun 2021**

**ABSTRAK**

Nyeri punggung bawah selama kehamilan merupakan gangguan muskuloskeletal yang menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. *Soft form a prenatal gentle* yoga merupakan terapi komplementer yang dimodifikasi dari gerakan prenatal yoga yang dapat mengurangi nyeri punggung bawah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga. Penelitian pre eksperimental dengan rancangan *one grup pre-test* dan *post-test design*. Sampel yang digunakan yaitu 33 orang ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 28-40 minggu yang mengikuti *prenatal gentle* yoga dari Bulan Maret sampai April Tahun 2021 yang dipilih secara *purposive* sampling. Data diambil dengan melakukan observasi tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah melakukan *Soft form a*. Responden melakukan *soft form a* dua kali dalam seminggu selama dua minggu dengan durasi 60 menit. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon  $\alpha < 0,05$  dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$  dan nilai Z (-5.060). Simpulannya adalah ada perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga. Intervensi ini disarankan bagi tenaga kesehatan agar menerapkan dalam mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata kunci: Nyeri punggung; kehamilan; *prenatal gentle* yoga

## RINGKASAN PENELITIAN

### PERBEDAAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DENGAN SESUDAH MELAKUKAN *SOFT FORM A PRENATAL GENTLE YOGA*

Studi telah Dilakukan Di Griya Kamini Gianyar Tahun 2021

Kehamilan merupakan proses alami yang dialami perempuan dalam periode kehidupannya. Proses kehamilan akan menimbulkan perubahan pada seluruh sistem tubuh baik secara fisik maupun psikologis, salah satunya berdampak pada sistem 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 merupakan salah satu keluhan yang paling sering terjadi pada ibu hamil dengan prevalensi di berbagai negara antara 50% - 70% (Yan, et al., 2014), bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat (Lee, 2016). Penelitian di Indonesia juga menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan yang cukup tinggi. Pada tahun 2015 prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dilaporkan sebesar 54,5% (Marfikasari, 2015). Penelitian di Bali menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah dengan intensitas nyeri sedang 33,3%, intensitas nyeri ringan sebanyak 8,3%, dan intensitas nyeri berat 25% (Putri, 2020).

*Prenatal gentle* yoga merupakan modifikasi dari *hatha* yoga yang bertujuan untuk mempersiapkan nafas, pikiran dan tubuh ibu sehingga dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan dengan aman, nyaman, dan minim trauma (*gentle birth*). Salah satu gerakan dalam *prenatal gentle* yoga yang bermanfaat dalam mengatasi nyeri punggung kehamilan adalah *soft form a*. Dalam gerakan *soft form a prenatal gentle* 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, menjaga postur ibu tetap stabil dan seimbang serta memberikan ketenangan bagi ibu hamil.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan rancangan *one grup pre-test-posttest design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 33 orang ibu hamil trimester III. Alat pengukuran yang digunakan yaitu berupa lembar observasi yang memuat skala nyeri numerik.

Penelitian ini dilakukan di Griya Kamini yang beralamat di Jalan Apel No.1 Lingkungan Candi Baru, Gianyar. Penelitian dilaksanakan selama satu bulan yaitu dari tanggal 5 April 2021 sampai 5 Mei 2021. Penelitian dilaksanakan setiap hari pkl 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 *soft form a prenatal gentle* yoga yaitu nilai minimum dua dan nilai maksimum delapan dengan nilai median empat. Tingkat nyeri sesudah melakukan prenatal yoga yaitu nilai minimum nol dan nilai maksimum lima dengan nilai median satu. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *Z* sebesar -5.060 dan nilai  $\rho = 0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ). Dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga.

Mengingat ada perbedaan tingkat nyeri punggung bawah sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga, peneliti menyarankan agar *prenatal gentle* 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 gentle* yoga sebagai salah satu program yang diberikan kepada ibu hamil. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian tentang nyeri punggung pada kehamilan dengan menggunakan kelompok kontrol. Bagi institusi pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai kajian dalam proses pembelajaran dan mengembangkan terapi komplementer dalam memberikan asuhan kebidanan.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dengan Sesudah Melakukan *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga*”** yang telah dilakukan di Griya Kamini Gianyar tepat pada waktunya. Tujuan penelitian ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan mata kuliah skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Denpasar. Peneliti menyadari isi dari skripsi ini dapat diselesaikan berdasarkan masukan dari berbagai pihak. 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.Si.T.,M.Biomed selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Kebidanan
3. Ni Wayan Armini, S.ST.,M.Keb sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan.
4. Ni Gusti Kompiang Sriasih, S.ST.,M.Kes sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T.,M.Kes sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh pegawai di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah membantu selama proses perkuliahan khususnya dalam pengurusan administrasi.
7. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.

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

Denpasar, Mei 2021

Peneliti

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Sri Widi Antari  
NIM : P07124220184  
Program Studi : Afiliasi Sarjana Terapan kebidanan  
Jurusan : Kebidanan  
Tahun Akademik : 2021  
Alamat : Jalan Apel No.1 Lingkungan Candibaru, Gianyar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dengan Sesudah Melakukan *Soft Form A Prenatal Gentle* Yoga 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.

Gianyar, 15 Mei 2021

Yang membuat pernyataan



Putu Sri Widi Antari

NIM. P07124220184

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
ABSTRAK .....	vi
RINGKASAN PENELITIAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan .....	5
D. Manfaat .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan .....	7
B. <i>Prenatal Gentle Yoga</i> .....	16
C. <i>Soft Form A Prenatal Gentle Yoga</i> .....	20
D. Tinjauan Pengaruh <i>Soft Form A Prenatal Gentle Yoga</i> Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III .....	25
BAB III KERANGKA KONSEP .....	27
A. Kerangka Konsep .....	27
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel .....	28
C. Hipotesis .....	29
BAB IV METODE PENELITIAN .....	30

A. Jenis Penelitian .....	30
B. Alur Penelitian .....	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	36
F. Pengolahan dan Analisa Data .....	38
G. Etika Penelitian .....	40
BAB V HASIL dan PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian .....	42
B. Pembahasan .....	47
C. Kelemahan Penelitian.....	54
BAB VI PENUTUP	
A. Simpulan .....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN .....	62

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional .....	13
Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	43
Tabel 3. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan <i>Soft Form A Prenatal Gentle Yoga</i> .....	44
Tabel 4. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan <i>Soft Form A Prenatal Gentle Yoga</i> .....	45
Tabel 5. Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Melakukan <i>Soft Form A Prenatal Gentle Yoga</i> ...	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skala Nyeri Numerik (Smeltzer, 2002).....	13
Gambar 2. <i>Table Pose</i> .....	21
Gambar 3. <i>Cat Cow Pose</i> .....	21
Gambar 4. <i>Anjaneyasana</i> .....	22
Gambar 5. <i>Balāsana Pose</i> .....	22
Gambar 6. <i>Balancing Open Hips</i> .....	23
Gambar 7. <i>Adho Muka Svanasana</i> .....	23
Gambar 8. <i>Uttanasana</i> .....	24
Gambar 9. <i>Ardha Uttanasana</i> .....	24
Gambar 10. <i>Tadasana</i> .....	25
Gambar 11. Kerangka Konsep .....	27
Gambar 12. Rancangan Penelitian .....	30
Gambar 13. Alur Penelitian.....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 :Rumus Besar Sampel
- Lampiran 2 : Gerakan *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga*
- Lampiran 3 : Persetujuan Setelah Penjelasan (*Inform Consent*)
- Lampiran 4 : Format Pengumpulan Data
- Lampiran 5 : Rencana Anggaran Penelitian
- Lampiran 6 : Jadwal Pelaksanaan penelitian
- Lampiran 7 : Analisis Univariat
- Lampiran 8 : Uji Statistik/ Normalitas Data
- Lampiran 9 : Surat Izin/ Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 10: Surat Keterangan Kelaikan Etik
- Lampiran 11: Dokumentasi Penelitian