

SKRIPSI

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP INTENSITAS
NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUSUT I
TAHUN 2023**



Oleh:

NI WAYAN ARTI PURNAMI

NIM : 202215302024

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
TAHUN 2023**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP INTENSITAS
NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUSUT I**

**TELAH DIUJIKAN DIHADAPAN TIM PENGUJI
TANGGAL: 3 JULI 2023**

PENGUJI UTAMA



Dr.G.A.MARTHA WININGSIH. S.ST., MM, M.Kes
NIDN: 08.0411.7901

PENGUJI PENDAMPING



Bdn., KADEK WIDIANTARI, S.ST.,M.Kes
NIDN : 08.1802.9003

**MENGETAHUI
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
KETUA PROGRAM STUDI**



A.A. SANTI DEWLS.Keb.Bd..M.Keb
NIDN.08.1307.9401

dapat menyusun skripsi yang berjudul **“Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I”**. Usulan penelitian ini tidak dapat terselesaikan tepat pada waktunya tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. A.A. Ngurah Roy Kesuma,ST.,MM selaku Ketua Yayasan Kartini Bali.
2. Dr. G.A Martha Winingsih, S.ST., MM., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kartini Bali dan selaku penguji utama yang telah banyak memberikan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
3. A.A. Santi Dewi,S.Keb,Bd.,M.Keb selaku ketua program studi sarjana terapan kebidan Politeknik Kesehatan Kartini Bali.
4. dr. Ni Nyoman Kurniawati selaku kepala Puskemas Susut I yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Susut I.
5. Ibu Bdn. Ni Wayan Noviani, S.ST., M.Keb selaku Dosen Pembimbing utama yang telah memberi arahan, motivasi dan bimbingan selama penulis menyusun skripsi.
6. Ibu Bdn. Ni Made Ari Febriyanti, S.ST., M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan dan bimbingan.

7. Bdn., Kadek Widiantari, S.St.,M.Kes selaku penguji pendamping yang telah banyak memberikan masukan guna kesempurnaan skripsi ini.
8. Seluruh dosen dan staff Politeknik Kesehatan Kartini Bali yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
9. Serta berbagai pihak lain yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu.

Mengingat banyak kekurangan yang penulis miliki, tentunya skripsi ini memiliki banyak kekurangan. Untuk itu penulis akan sangat berterima kasih jika ada pendapat, saran, ataupun kritik yang membangun demi perbaikan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bangli, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis.....	
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengetahuan	8
B. Sikap	15
C. Kehamilan	19
D. Yoga Prenatal.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	29
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	36
E. Pengolahan dan Analisa Data	37

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil 40
B. Pembahasan..... 44

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 49
B. Saran..... 49

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

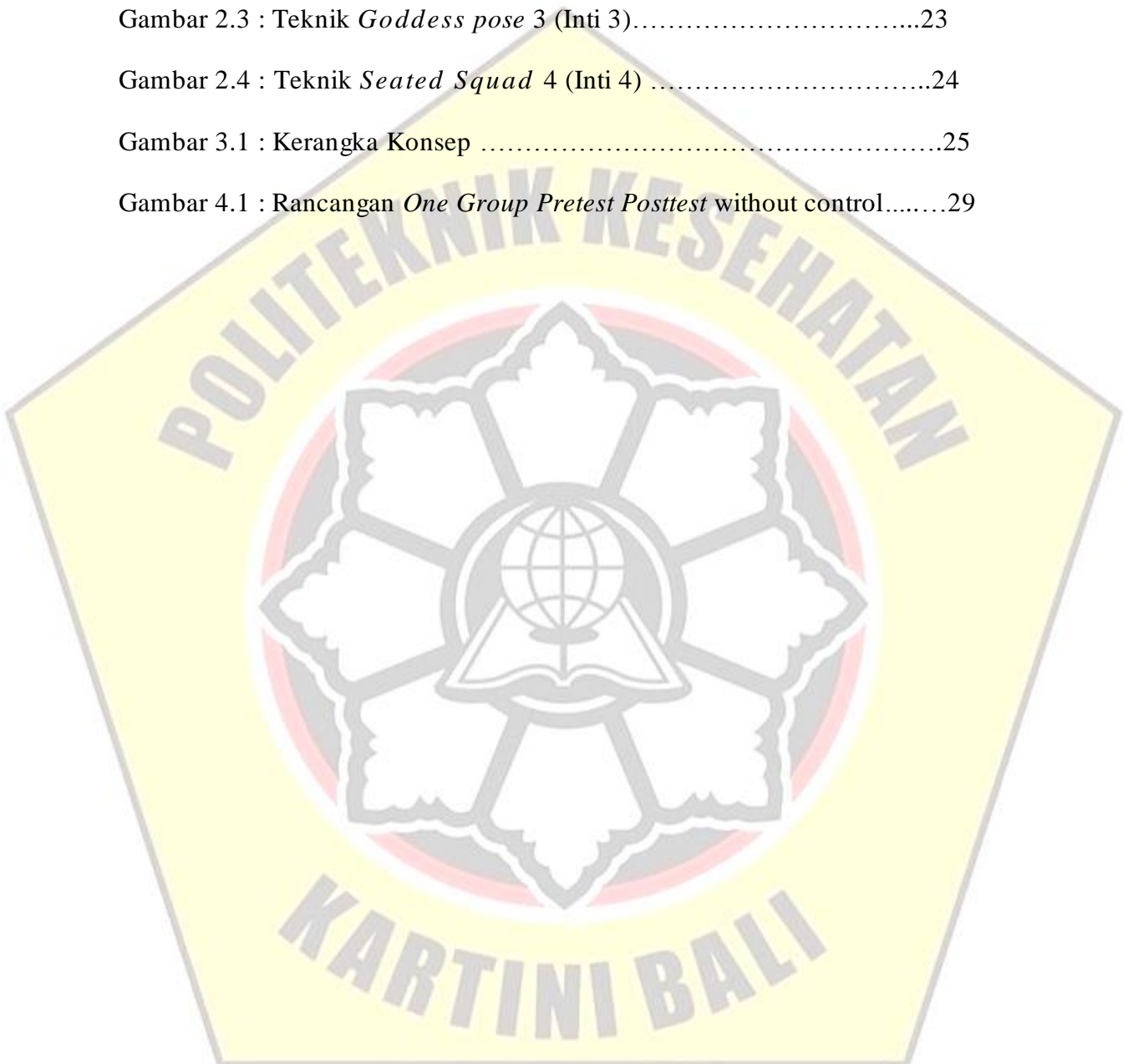


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel.....	27
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Di Puskesmas Susut I Tahun 2023.....	41
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Berdasarkan Umur di Puskesmas Susut I Tahun 2023.....	41
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Susut I Tahun 2023.....	42
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III sebelum diberikan Prenatal yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023.....	42
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III setelah diberikan Prenatal yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023.....	43
Tabel 5.6	Pengaruh <i>Prenatal yoga</i> Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Teknik <i>cat/cow</i> pose 1.....	22
Gambar 2.2 : Teknik <i>Bound Angle pose 2</i> (Inti 2).....	23
Gambar 2.3 : Teknik <i>Goddess pose 3</i> (Inti 3).....	23
Gambar 2.4 : Teknik <i>Seated Squad 4</i> (Inti 4)	24
Gambar 3.1 : Kerangka Konsep	25
Gambar 4.1 : Rancangan <i>One Group Pretest Posttest without control</i>	29



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Kesiediaan Menjadi Responden
- Lampiran 4. SOP Prenatal Yoga
- Lampiran 5: Kuesioner Penilaian Nyeri
- Lampiran 6 : Hasil Penelitian
- Lampiran 7 : Hasil Uji Statistik
- Lampiran 8 : Ijin Penelitian
- Lampiran 9 : Dokumentasi Kegiatan



RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023

**Oleh:
Ni Wayan Arti Purnami**

Perubahan selama kehamilan ini dapat terjadi *lordosis lumbalis* dan terjadi ketegangan otot paraspinal. Aliran pembuluh darah uterus dapat mengurangi aliran darah ke tulang belakang sehingga menyebabkan nyeri Pinggang bawah yang mana bisa terjadi di usia kehamilan mulai trimester dua dan trimester tiga. Prenatal yoga merupakan salah cara untuk mengatasi nyeri pinggang saat kehamilan. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh *Prenatal yoga* Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023.

Desain penelitian *pre eksperimen pre dan post* tanpa menggunakan kelompok kontrol. Besar sampel 33 orang diambil secara *purposive sampling*. Analisa data dengan *wilcoxon*.

Hasil penelitian rata-rata nyeri sebelum diberikan prenatal yoga 3,56 setelah diberikan intervensi prenatal yogarata-rata nyeri menurun sebanyak 2,95 sehingga rata-rata nyeri setelah diberikan intervensi menjadi 0,61. Hasil uji mendapatkan nilai $p < 0,000$ ($< 0,05$).

Kesimpulan ada Pengaruh *prenatal yoga* terhadap intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023. Kepada ibu hamil agar mempraktekna prenatal yoga untuk mengurangi nyeri pinggang.

Kata kunci : hamil, Nyeri, Prenatal Yoga, Pinggang,

