

SKRIPSI

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PADA
PUNGGUNG BAWAH (*LOW BACK PAIN*) PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB ERNI KUMALA DEWI
YOGYAKARTA**



KANAKA PANDANWANGI

P07124221018

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI
PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PADA
PUNGGUNG BAWAH (*LOW BACK PAIN*) PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB ERNI KUMALA DEWI
YOGYAKARTA

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi gelar

Sarjana Terapan Kebidanan



KANAKA PANDANWANGI

P07124221018

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

"PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PADA PUNGGUNG
BAWAH (*LOW BACK PAIN*) PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB
ERNI KUMALA DEWI YOGYAKARTA"

Disusun Oleh

KANAKA PANDANWANGI

P07124221018

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal

17 Juni 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S SiT, M Keb
NIP. 197511232002122002



Dr. Sujiyatini, S SiT, M Keb
NIP. 197101292001122002

Yogyakarta, 17 Juni 2025

Ketua Jurusan Kebidanan



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S SiT, M Keb
NIP. 197511232002122002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

"PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PADA PUNGGUNG BAWAH (*LOW BACK PAIN*) PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB ERNI KUMALA DEWI YOGYAKARTA"

Disusun Oleh:
KANAKA PANDANWANGI
P07124221018

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 17 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua
Munica Rita H, S.SiT., M.Kes
NIP.198005142002122001

Anggota
Dr. Heri Puji Wahyuningsih, S.SiT., M.Keb
NIP. 197511232002122002

Anggota
Dr. Sujiyatini, S.SiT., M.Keb
NIP. 197101292001122002

(.....)

(.....)

(.....)

Yogyakarta, 17 Juni 2025
Ketua Jurusan Kebidanan



Dr. Heri Puji Wahyuningsih, S.SiT., M.Keb
NIP. 197511232002122002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Kanaka PandanWangi

NIM : P07124221018

Tanda Tangan :



Tanggal : 28 Mei 2025

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kanaka PandanWangi

NIM : P07124221018

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan + Profesi Bidan

Jurusan : Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalti – Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Pada Punggung Bawah (*Low Back Pain*) Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Erni Kumala Dewi Yogyakarta.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Yogyakarta
Pada tanggal: 28 Mei 2025

Yang menyatakan



(Kanaka PandanWangi)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat melakukan penelitian pada Program Studi D-IV Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat Penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, SKM., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian.
2. Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan selaku pembimbing I telah dengan penuh kesabaran membimbing penyusunan skripsi Penulis.
3. Dr. Sujiyatini, S.SiT., M.Keb selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan perhatian dalam membimbing penyusunan skripsi Penulis.
4. Munica Rita Hernayanti, S.SiT., M.Kes selaku penguji penelitian ini yang akan banyak memberikan masukan.
5. Ibu Erni Kumala Dewi selaku pemilik Praktek Bidan Mandiri di Yogyakarta yang telah mengizinkan melakukan penelitian di PMB Erni Kumala Dewi, Yogyakarta.
6. Orang tua tercinta, yang selalu memberikan dukungan tanpa batas, baik secara moral, materiil, maupun doa yang tiada henti. Kasih sayang dan pengorbanan kalian menjadi kekuatan terbesar saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat-sahabat terbaik, yang telah menjadi pendukung setia di setiap perjalanan , baik dalam masa sulit maupun penuh suka cita. Terima kasih

atas motivasi, semangat, dan bantuan kalian selama proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan demi pengembangan dan penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Akhir kata, saya berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi ilmu pengetahuan serta pembaca yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 9 Juni 2025
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
<i>ABSTRACT</i>.....	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Ruang Lingkup	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Telaah Pustaka	14
1. Konsep Nyeri Punggung Bawah (<i>Low Back Pain</i>) Pada Kehamilan Trimester III	14
2. Prenatal Yoga	31
3. Hubungan Prenatal Yoga dengan Nyeri Punggung Bawah (<i>Low Back Pain</i>).....	44
B. Kerangka Teori	46
C. Kerangka Konsep	47
D. Hipotesis	47

BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Jenis dan Desain Penelitian	48
B. Rancangan Penelitian	49
C. Populasi dan Sampel.....	49
1. Populasi.....	49
2. Sampel.....	50
3. Besar Sampel.....	51
D. Waktu dan Tempat	52
E. Variabel Penelitian.....	53
F. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	54
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	57
1. Jenis Data	57
2. Teknik Pengumpulan Data	57
H. Alat Ukur Instrumen dan Bahan Penelitian.....	57
I. Prosedur Penelitian	58
J. Manajemen Data.....	62
K. Etika Penelitian.....	68
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	70
A. Hasil.....	70
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	70
2. Hasil Analisis	71
B. Pembahasan	76
1. Karakteristik Responden	76
2. Distribusi skor nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga dan senam hamil.	77
3. Perubahan penurunan rerata skor nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah intervensi, serta perbedaan perubahan tersebut antara kelompok prenatal yoga dan kelompok senam hamil pada ibu hamil trimester III	79
4. Pengaruh secara menyeluruh antara jenis intervensi, aktivitas fisik, IMT, paritas, dan usia terhadap penurunan nyeri punggung bawah (<i>low back pain</i>	81
5. Keterbatasan penelitian	85

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN.....	95

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori	46
Gambar 2 Kerangka Konsep	47
Gambar 3 Pengisian Daftar Hadir	135
Gambar 4 Pengisian <i>Pre-Test</i> Prenatal Yoga.....	135
Gambar 5 Intervensi <i>Goddess Pose</i>	135
Gambar 6 Intervensi <i>Dolphin Pose</i>	136
Gambar 7 Intervensi Cat Cow Pose	136
Gambar 8 Intervensi <i>Hold Baby Pose</i>	136
Gambar 9 Pemberian Informasi Pengisian <i>Post-Test</i>	137
Gambar 10 Pengisian Daftar Hadir	137
Gambar 11 Pengisian <i>Pre-Test</i> Senam Hamil	137
Gambar 12 Intervensi <i>Seated Side Band Pose</i>	138
Gambar 13 Intervensi <i>Centering Pose</i>	138
Gambar 14 Foto Pelaksanaan Yoga Mandiri.....	139
Gambar 15 Cuplikan Foto dari Video Prenatal Yoga	139
Gambar 16 Cuplikan Foto dari Video Gerakan Prenatal Yoga	139

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 2 Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	54
Tabel 3 Karakteristik Responden Penelitian	71
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Nilai <i>Pre-Test</i> Skor NRS (<i>Numeric Rate Scale</i>)	72
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Nilai <i>Post-Test</i> Skor NRS (<i>Numeric Rate Scale</i>)....	72
Tabel 6 Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	72
Tabel 7 Uji Homogenitas Variabel Penelitian	73
Tabel 8 Penurunan Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga (<i>Paired Sample T-Test</i>)	73
Tabel 9 Penurunan Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Senam Hamil (<i>Paired Sample T-Test</i>)	73
Tabel 10 Perbedaan Penurunan Nyeri Punggung Bawah Antara Kelompok Prenatal Yoga dan Senam Hamil (<i>Independent Sample T-Test</i>)	74
Tabel 11 Hubungan Usia, Paritas, IMT, Aktivitas Fisik dengan Penurunan Nyeri Punggung Bawah (Uji <i>ANOVA</i>)	74
Tabel 12 Nilai Signifikan Uji Bivariat	74
Tabel 13 Kesimpulan Model Uji Multivariat	75
Tabel 14 Hasil Uji F Pada Regresi Linear Berganda	75
Tabel 15 Hasil Koefisien Uji Regresi Linear Berganda.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penelitian	96
Lampiran 2 SOP Prenatal Yoga.....	97
Lampiran 3 SOP Senam	110
Lampiran 4 Penjelasan Sebelum Persetujuan	113
Lampiran 5 Bukti Studi Pendahuluan	114
Lampiran 6 Informed Consent	115
Lampiran 7 Instrumen Penelitian	117
Lampiran 8 Surat Validasi Video Prenatal Yoga	125
Lampiran 9 Sertifikat Instruktur.....	126
Lampiran 10 Ethical Clearance	127
Lampiran 11 Surat Keterangan Selesai Penelitian	128
Lampiran 12 Hasil Output SPSS.....	129
Lampiran 13 Dokumentasi Formulir Online.....	134
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	135