

## KARYA TULIS ILMIAH

# PENGARUH PRENATAL YOGA (*PREGNANCY YOGA*) TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RIFATUL KHUSNIAH PUJON



OLEH:  
**NOFI SAFITRI**  
**16.2.078**

PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN**  
**MALANG**  
**2019**

## KARYA TULIS ILMIAH

### PENGARUH PRENATAL YOGA (*PREGNANCY YOGA*) TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RIFATUL KHUSNIAH PUJON

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan  
Pendidikan Program Studi D-III Kebidanan  
Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang



OLEH:  
NOFI SAFITRI  
16.2.078

PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
MALANG  
2019

LEMBAR PERNYATAAN

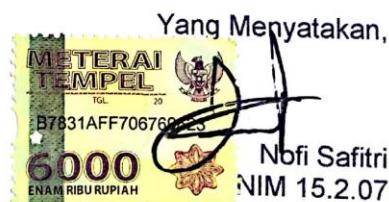
Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nofi Safitri  
Tempat/ tanggal lahir : Ciamis, 5 november 1997  
NIM : 16.2.078  
Alamat : Jalan Cempaka RT.022/RW.008 Desa Malangsuko Kec. Tumpang Kab. Malang

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rifatul Khusniah Pujon", ini merupakan hasil karya yang sudah pernah dibuat oleh orang lain dan peneliti sebelumnya hanya saja dilakukan penelitian kembali dengan tempat dan responden yang berbeda. Peneliti membuat karya tulis ini untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, Februari 2019

Yang Menyatakan,  
  
Nofi Safitri  
NIM 15.2.07

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

"Pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) Terhadap Intensitas Nyeri  
Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rifatul Khusniah Pujon"

Nama : Nofi Safitri

NIM : 16.2.078

Telah disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal: Februari 2019

Oleh:

Pembimbing I



Rani Safitri, S.ST., M.Keb

Pembimbing II



Anik Purwati, S.ST., M.M

LEMBAR PENGESAHAN  
KARYA TULIS ILMIAH  
"Pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) Terhadap Intensitas Nyeri  
Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rifatul Khusniah Pujon"

Oleh:

Nama : Nofi Safitri

NIM : 16.2.078

Telah dipertahankan dan disetujui oleh Tim Penguji Pada Sidang Karya Tulis  
Ilmiah di Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen

Malang

Tanggal: Februari 2019

OLEH TIM PENGUJI:

1. Hj. Sudarti, S.ST., S.Psi., M.Psi : (  )

2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb : (  )

3. Anik Purwati, S.ST., M.M : (  )

Malang, Februari 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen



Rani Safitri, S.ST., M.Keb

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nofi Safitri  
Tempat Tanggal Lahir : Ciamis, 5 November 1997  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa  
Agama : Islam  
Status perkawinan : Belum Kawin  
Alamat : Jalan Cempaka RT.022/RW.008 Desa  
Malangsuko Kec. Tumpang Kab. Malang  
Pendidikan :  
1. SDN Malangsuko II (2009/2010)  
2. SMP Al- Hasra (2012/2013)  
3. SMAN1 Kawali (2015/2016)  
Nama Keluarga :  
- Ayah  
Nama : Nanang Ridwan  
Tempat Tanggal Lahir : Ciamis, 20 September 1974  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa  
Agama : Islam  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Alamat : Jalan Cempaka RT.022/RW.008 Desa  
Malangsuko Kec. Tumpang Kab. Malang

- Ibu

Nama : Eliawati  
Tempat Tanggal Lahir : Ciamis, 5 Oktober 1977  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa  
Agama : Islam  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga  
Alamat : Jalan Cempaka RT.022/RW.008 Desa  
Malangsuko Kec. Tumpang Kab. Malang

- Adik

Nama : Erna Farida Tuzackyah  
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 19 Juni 2004  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa  
Agama : Islam  
Pekerjaan : Pelajar

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya,

Hormat saya,

Nofi Safitri  
NIM 16.2.078

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rifatul Khusniah Pujon" sebagai persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan program pendidikan D-III Kebidanan di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Program Studi Kebidanan. Juga sebagai referensi dalam bacaan di perpustakaan kampus dan dapat dipakai sebagai perbandingan dalam pembuatan karya tulis ilmiah yang lain maupun penelitian karya ilmiah bagi teman sejawat.

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Letkol Ckm Arif Efendi, S.MPh., S.H., S.Kep.Ners., M.M, selaku direktur Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi D-III Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang , yang telah memberikan pengarahan, masukan, dan motivasi kepada penulis.
3. Hj. Sudarti, S.ST., S.Psi., M.Psi., selaku Pengaji I dalam sidang Karya Tulis Ilmiah.
4. Rani Safitri, S.ST., M.Keb, selaku Pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Anik Purwati, S.ST, M.M selaku Pembimbing III yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. PMB Rifatul Khusniah S.ST sebagai tempat peneliti saya.

7. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi atas segala doa, bimbingan dan dukungannya.
8. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga penelitian ini selesai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang,              Februari 2019

Peneliti

## ABSTRAK

Safitri, Nofi 2018. Pengaruh Prenatal Yoga (Pregnancy Yoga) Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rifatul Khusniah Pujon.Karya Tulis Ilmiah, Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I : Rani Safitri, S.ST., M.Keb. Pembimbing II : Anik Purwati, S.ST M.M

Nyeri punggung bawah merupakan ketidak nyamanan pada ibu hamil yang sering di rasakan seiring pertambahan usia kehamilan yang semakin membesar. Hal tersebut diakibatkan kerena adanya peregangan otot yang disebabkan berat janin dan usia kehamilan yang bertambah. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rifatul Khusniah Pujon. Desain penelitian ini menggunakan *Pre Eksperimen* pendekatan *One Group Pre Test-Post Test*. Sampel Pada Peneliti ini yaitu 10 ibu hamil trimester III yang sesui kriteria inklusi dan 10 responden (100%) ibu mengalami penurunan intensitas nyeri terdiri dari 6 orang (60%) dan sebagian kecil nyeri sedang yaitu 4 orang (40%). Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar SPO dan lembar obsevasi. Hasil peneliti dianalisis menggunakan Uji Analis *Paired T-Test* dan analisis didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 dengan  $\alpha=0,05$ , yang berarti ada pengaruh pemberian terapi Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah.

Disimpulkan terdapat Pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rifatul Khusniah Pujon. Disarankan untuk responden dengan adanya penelitian ini bisa sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

**Kata kunci:** *Kehamilan , Nyeri Punggung Bawah, Prenatal Yoga (Pregnancy Yoga)*

## ABSTRACT

**Safitri, Nofi 2018. Effects of Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) on Lower Back Pain Intensity in Trimester III Pregnant Women at PMB Rifatul Khusniah Pujon. Scientific Writings, Study Program DIII Midwifery Hospital Health Polytechnic Dr. Soepraoen Malang. Advisor I: Rani Safitri, S.ST., M.Keb. Advisor II: Anik Purwati, S.ST M.M**

Low back pain is a discomfort in pregnant women that is often felt as the growing gestational age increases. This is due to muscle stretching caused by fetal weight and increased gestational age. The purpose of the study was to determine the effect of Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) on the intensity of lower back pain in third trimester pregnant women at PMB Rifatul Khusniah Pujon. The design of this study used the Pre Experimental One Group Pre Test-Post Test approach. Samples at this researcher were 10 trimester III pregnant women who according to the inclusion criteria and 10 respondents (100%) mothers experienced a decrease in pain intensity consisting of 6 people (60%) and a small portion of moderate pain, 4 people (40%). The sampling technique uses purposive sampling. Data collection uses SPO sheets and observation sheets. The results of the researchers were analyzed using the Paired T-Test Analyst Test and the analysis found a significant value of 0,000 with  $\alpha = 0,05$ , which means that there was an effect of giving Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) therapy to the Intensity of Lower Back Pain. It was concluded that there was an effect of prenatal yoga on pregnancy intensity of lower back pain in third trimester pregnant women at PMB Rifatul Khusniah Pujon. It is recommended that respondents with this study be biased as an alternative to reduce low back pain in pregnant women.

**Keywords:** *Pregnancy, Lower Back Pain, Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*)*

## DAFTAR ISI

Judul.....	i
Lembar Pernyataan .....	ii
Lembar Persetujuan .....	iii
Lembar Pengesahan .....	iv
Daftar Riwayat Hidup .....	v
Kata Pengantar.....	vii
ABSTRAK.....	ix
Daftar Isi .....	xi
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
Daftar Arti Lambang Dan Singkatan.....	xviii

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Bagi Peneliti.....	5
1.4.2 Bagi Responden .....	5
1.4.3 Bagi Tempat Penelitian.....	5
1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan.....	5

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan .....	6
2.1.1 Pengertian Kehamilan.....	6
2.1.2 Tanda-Tanda kehamilan.....	7
2.1.3 Keluhan Pada Ibu Trimeater III.....	9
2.1.4 Klasifikasi Masa Kehamilan... .....	11
2.2 Konsep Nyeri.....	12
2.2.1 Pengertian Nyeri.....	12
2.2.2 Fisiologis Nyeri .....	12

2.2.3 Stimulasi Nyeri.....	12
2.2.4 Klasifikasi Nyeri.....	13
2.2.5 Faktor Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan.....	15
2.2.6 Manajemen Nyeri Punggung .....	17
2.2.7 Intensitas Skala Nyeri.....	18
2.3 Konsep Senam Yoga.....	20
2.3.1 Pengertian senam yoga.....	20
2.3.2 Manfaat Yoga.....	20
2.3.3 Jenis-jenis Yoga.....	21
2.3.4 Manfaat Prenatal Yoga (pregnancy yoga).....	24
2.3.5 Gerakan Yoga .....	27
2.4 Pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung bawah .....	46
2.5 Kerangka Konsep .....	48
2.6 Hipotesis Penelitian.....	49

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	50
3.2 Kerangka Kerja.....	51
3.3 Populasi, Sampel dan <i>Sampling</i> .....	52
3.3.1 Populasi .....	52
3.3.2 Sampel.....	52
3.3.3 <i>Sampling</i> .....	53
3.4 Identifikasi Variabel.....	53
3.4.1 Identifikasi Variabel .....	54
3.5 Definisi Operasional.....	54
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	53
3.6.1 Proses Pengumpulan Data .....	53
3.6.2 Teknik Pengolahan Data .....	54
3.6.3 Teknik Pengolahan Data.....	54
3.6.4 Teknik Analisa Data.....	56
3.7 Rencana Penelitian.....	56
3.8 Etika Penelitian .....	57
3.8.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan).....	57
3.8.2 <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama).....	57
3.8.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	57

## BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1	Hasil Penelitian .....	58
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian .....	58
4.2	Data Umum Penelitian .....	58
4.3	Data Khusus Penelitian.....	60
4.4	Analisa Uji Paired T-test .....	62

## BAB V PEMBAHASAN

5.1	Pembahasan.....	64
5.1.1	Identifikasi Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Terapi Prenatal Yoga ( <i>Pregnancy Yoga</i> ) .....	64
5.1.2	Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sesudah Terapi Prenatal Yoga ( <i>Pregnancy Yoga</i> ) Pada Ibu Hamil Trimester III .....	66
5.1.3	Menganalisa Pengaruh Terapi Prenatal Yoga ( <i>Pregnancy Yoga</i> ) Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III .....	67
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	68

## BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1	Kesimpulan.....	70
6.2	Saran .....	70

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
	Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri Numeric 0-10 .....	19
	Gambar 2.2 Teknik Pernafasan Diafragma Teknik.....	29
	Gambar 2.3 Pemanasan Leher.....	30
	Gambar 2.4 Peregangan & Pemuntiran Samping Tubuh 1 dan 2 ...	31
	Gambar 2.5 Peregangan Bahu dan Pundak .....	32
	Gambar 2.6 Gumoksana – Garuda Sana Postur 1.....	33
	Gambar 2.7 Matsyendrasana.....	34
	Gambar 2.8 Bilikasana 1.....	35
	Gambar 2.9 Bilikasana 2.....	36
	Gambar 2.10 Bilikasana 3.....	37
	Gambar 2.11 Postur Berdiri .....	38
	Gambar 2.12 Postur Segitiga.....	39
	Gambar 2.13 Warrior 1 Pose .....	41
	Gambar 2.14 Warrior 2 Pose .....	42
	Gambar 2.15 Postur Kupu-kupu .....	43
	Gambar 2.16 Putaran Sufi .....	43
	Gambar 2.17 Setu Banda Sarvangasana .....	44
	Gambar 2.18 Madhasana (Postur Anak).....	45
	Gambar 2.19 Cople yoga.....	46
	Gambar 2.20 Kerangka Konsep.....	48
	Gambar 4.1 Grafik Sebelum dan Sesudah Prenatal yog.....	48
	Gambar 4.2 Grafik Intensitas nyeri Sebelum Dan Sesudah.....	64

DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	53	
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	60	
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	60	
Table 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	61	
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri.....	61	
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum Prenatal Yoga	62	
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum Prenatal Yoga	62	
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Perubahan Intensitas Nyeri.....	63	
Table 4.8 Analisa Uji Paired T-tes.....	64	

## DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Proposal
Lampiran 2	Surat Pengantar Ijin Penelitian
Lampiran 3	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Lembar Wawancara
Lampiran 7	Lembar Observasi
Lampiran 8	Lembar SPO
Lampiran 9	Rekapitulasi Hasil Kegiatan Prenatal Yoga
Lampiran 10	Rekapitulasi Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Kegiatan Prenatal Yoga
Lampiran 11	<i>Master Sheet</i>
Lampiran 12	Statistiska Deskriptif
Lampiran 13	Dokumentasi
Lampiran 14	Lembar Konsultasi Pembimbing 1
Lampiran 15	Lembar Konsultasi Pembimbing 2

## DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

### Arti Lambang dan Singkatan

---

Arti Lambang :

- % : Presentase
- √ : Akar
- = : Sama dengan
- : Kurang
- + : Tambah
- > : Lebihdari
- < : Kurangdari
- ± : Lebih kurang
- . : Titik
- , : Koma
- “ : Tandapetik
- / : Atau
- ? : Tanda tanya
- ( ) : Kurung buka dan tutup
- : Sampai
-  : Diteliti
-  : Tidak Diteliti
- : Dipengaruhi

Arti Singkatan :

- Amd.Keb : Ahli Madya Kebidanan
- AKI : Angka Kematian Ibu
- Kaprodi : Kepala Program Studi

Letkol	: Letnan Kolonel
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
MPH	: Magister <i>Public Health</i>
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
PT	: Pendidikan Tinggi
RS	: Rumah Sakit
S.H	: Sarjana Hukum
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S.Psi	: Sarjana Psikologi
M.Psi	: Magister Psikologi
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPO	: Standar Prosedur Operational
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>