

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM YOGA ARDHA UTTANASANA  
TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI RSIA MARDI WALOEJA  
KAUMAN MALANG**



**OLEH  
SARVINA RAHAYU  
NIM 20.6.083AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
RS. dr. SOEPRAOEN MALANG  
2021**

## **SKRIPSI**

# **PENGARUH SENAM YOGA ARDHA UTTANASANA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSIA MARDI WALOEJA KAUMAN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Terapan Kebidanan Pada Prodi Sarjana Terapan Kebidanan  
Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang



**OLEH  
SARVINA RAHAYU  
NIM 20.6.083AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
RS. dr. SOEPRAOEN MALANG  
2021**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sarvina Rahayu

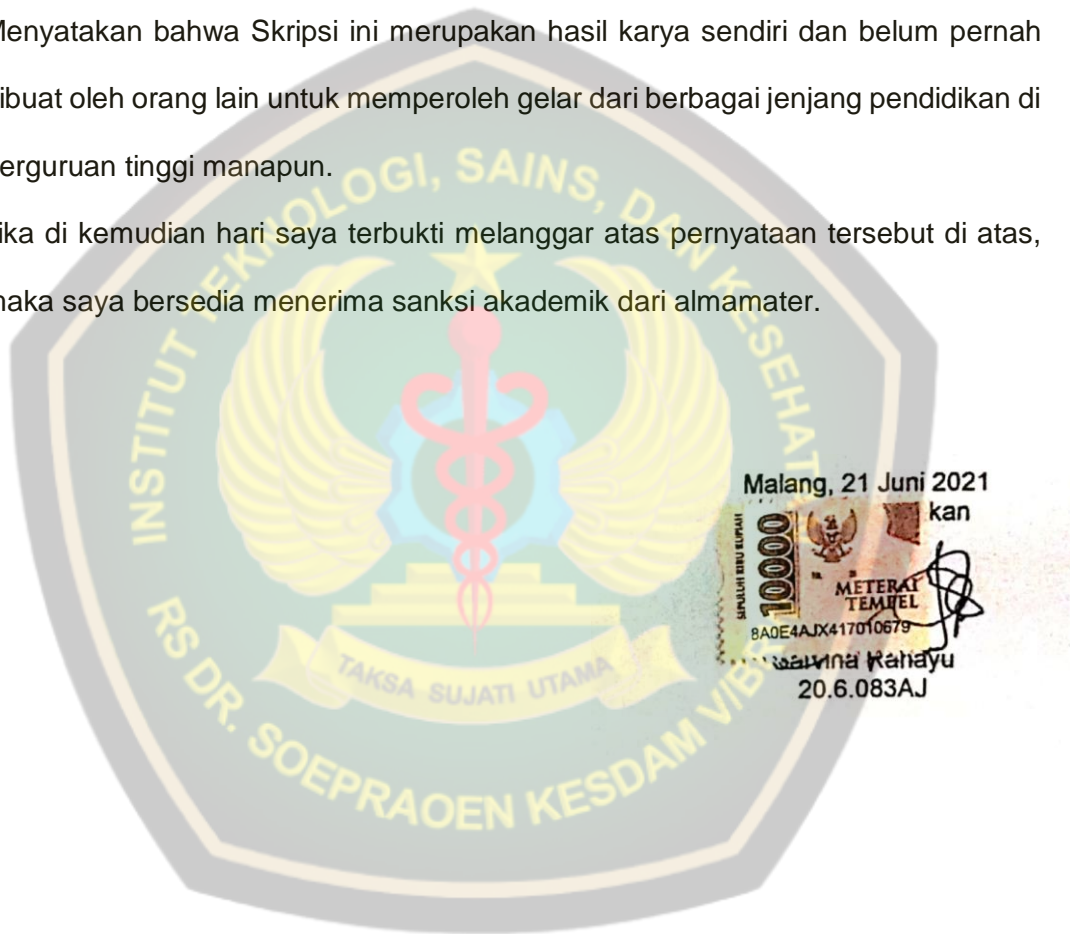
Tempat / tanggal lahir : Malang, 11 Juni 1993

NIM : 20.6.083AJ

Alamat : Perum Polowijen Garden No. b11, Malang

Menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah dibuat oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

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



Malang, 21 Juni 2021



**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

“Pengaruh Senam Yoga Ardha Uttanasana Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu  
Hamil Trimester III Di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang”

Sarvina Rahayu

20.6.083AJ

Telah disetujui untuk diujikan di depan Tim Penguji.


Tanggal Persetujuan

21 Juni 2021

Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes

  
Ina Indriati, S.ST., M.Kes

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

“Pengaruh Senam Yoga Ardha Uttanasana Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang”

Disusun Oleh:

Sarvina Rahayu

20.6.083AJ

Telah dipertahankan dan disetujui oleh Tim Penguji Pada Sidang Skripsi di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang

Tanggal : 2021

OLEH TIM PENGUJI :

1. dr. Zainal Alim, Sp.OG : (.....)  
Penguji I
2. Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes : (.....)  
Penguji II
3. Ina Indriati, S.ST., M.Kes : (.....)  
Penguji III

Malang, 2021

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan  
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang



Ina Indriati, S.ST., M.Kes

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Sarvina Rahayu
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat/ tanggal lahir : Malang, 11 Juni 1993
4. Agama : Kristen
5. Kewarganegaraan : Indonesia
6. Status Perkawinan : Menikah
7. Alamat : Perum Polowijen Garden No. b11, Malang
8. Pendidikan : - SDN Tambakasri  
(Lulus tahun 2006)  
- SMP YBPK Tambakasri  
(Lulus tahun 2009)  
- SMA Kristen Kalam Kudus Malang  
(Lulus tahun 2011)  
- Stikes Kendedes Malang  
(Lulus tahun 2014)
9. Nama Suami : Cocok Febri Rakasiwi
10. TTL Suami : Lumajang, 5 Februari
11. Nama Anak : Adriella Caroline Felicia Rakasiwi
12. TTL Anak : Malang, 14 Oktober 2016

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Hormat saya,

Sarvina Rahayu



## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Tuhan YME, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Yoga Ardha Uttanasana Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan program studi Sarjana Terapan Kebidanan di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Arief Efendi, SMPH, SH.(Adv), S.Kep, Ns., MM., M.Kes, selaku Rektor Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang.
2. Ina Indriati, S.ST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, sekaligus dosen pembimbing II dan penguji III Skripsi ini.
3. dr. Zainal Alim, Sp.OG, selaku penguji I dalam ujian Skripsi.
4. Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes, selaku dosen pembimbing I dan penguji II Skripsi ini.
5. dr. Susilowati, selaku Direktur Utama RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang.
6. Responden yang telah bersedia menjadi subyek penelitian ini.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu mendoakan dan selalu memberikan semangat sehingga dapat mengerjakan skripsi ini.
8. Rekan Mahasiswa Kebidanan dan seluruh pihak yang telah membantu.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Peneliti berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Malang, 21 Juni 2021

Peneliti





## ABSTRAK

### **Rahayu, Sarvina. 2021. Pengaruh Senam Yoga Ardha Uttanasana Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang**

Perubahan fisik dan psikologis yang dialami oleh ibu hamil selama masa kehamilan dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung. Gerakan Ardha Uttanasana dalam yoga dapat merelaksasikan otot dan pikiran yang tegang selama kehamilan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga Ardha Uttanasana terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang.

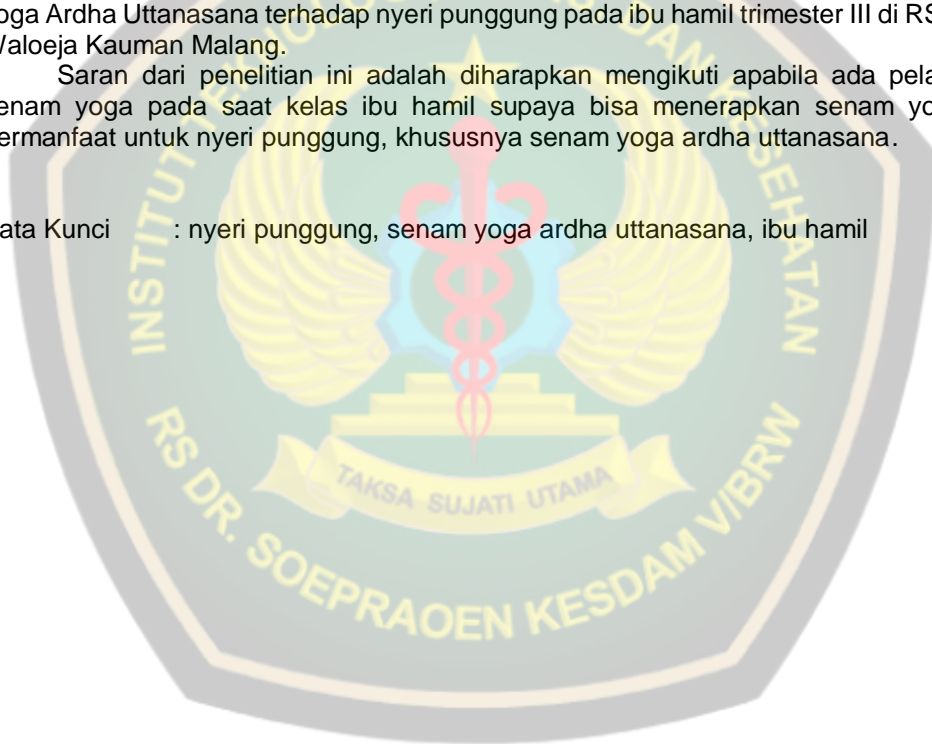
Jenis penelitian ini adalah *pre experiment* dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang ada di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang yaitu sebanyak 26 orang. Sampling penelitian ini menggunakan metode *accidental sampling* dan jumlah sampel penelitian ini adalah 21 orang. Teknik analisa datanya menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam yoga, sebagian besar responden mengalami nyeri punggung dalam kategori sedang. Setelah melakukan senam yoga, sebagian besar responden mengalami nyeri punggung dalam kategori ringan.

Hasil analisa data didapatkan nilai  $p = 0,000$ . Yang berarti ada pengaruh senam yoga Ardha Uttanasana terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang.

Saran dari penelitian ini adalah diharapkan mengikuti apabila ada pelaksanaan senam yoga pada saat kelas ibu hamil supaya bisa menerapkan senam yoga yang bermanfaat untuk nyeri punggung, khususnya senam yoga ardha uttanasana.

Kata Kunci : nyeri punggung, senam yoga ardha uttanasana, ibu hamil



## ABSTRACT

### **Rahayu, Sarvina. 2021. *The Effect of Ardha Uttanasana Yoga Exercise on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang***

*Physical and psychological changes experienced by pregnant women during pregnancy could caused discomfort such as back pain. Ardha Uttanasana movements in yoga could relax tense muscles and minds during pregnancy. The purpose of this study was to determine the effect of Ardha Uttanasana yoga exercise on back pain in third trimester pregnant women at RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang.*

*This type of this research was a pre-experiment with one-group pretest-posttest design. The population of this study were all third trimester pregnant women in the third trimester at RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang, which is as many as 26 people. Sampling in this study used the accidental sampling method and the number of samples in this study was 21 people. The data analysis technique used the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test.*

*The results showed that before doing yoga, most of the respondents experienced back pain in the moderate category. After doing yoga, most of the respondents experienced back pain in the mild category.*

*The results of data analysis obtained the value of  $= 0,000$ . Which means that there is an effect of Ardha Uttanasana yoga exercise on back pain in third trimester pregnant women at RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang.*

*Suggestions from this study were that it was expected to follow when there was an implementation of yoga exercises during classes for pregnant women so that they could be apply yoga exercises that are beneficial for back pain, especially Ardha Uttanasana yoga exercises.*

**Keywords** : back pain, ardha uttanasana yoga exercise, pregnant women

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
PERNYATAAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
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 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Kehamilan Trimester III.....	6
2.1.1 Pengertian Kehamilan.....	6
2.1.2 Usia Kehamilan .....	6

2.1.3	Perubahan Fisiologis pada Kehamilan Trimester III .....	8
2.1.4	Masalah Fisiologis Ibu Hamil Trimester III .....	9
2.1.5	Kebutuhan Ibu Hamil Trimester III .....	13
2.2	Konsep Nyeri Punggung .....	17
2.2.1	Pengertian Nyeri .....	17
2.2.2	Jenis Nyeri.....	17
2.2.3	Fisiologis Nyeri.....	18
2.2.4	Skala Nyeri.....	18
2.2.5	Pengertian Nyeri Punggung.....	19
2.2.6	Etiologi Nyeri Punggung .....	20
2.2.7	Anatomi Fisiologi Nyeri Punggung .....	21
2.2.8	Dampak Nyeri Punggung.....	21
2.2.9	Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung.....	21
2.2.10	Cara Mengatasi Nyeri Punggung .....	24
2.2.11	Senam Hamil Standar Depkes RI.....	24
2.3	Konsep Senam Yoga Ardha Uttanasana .....	25
2.3.1	Pengertian Senam Yoga.....	25
2.3.2	Manfaat Senam Yoga Secara Umum.....	26
2.3.3	Tingkatan dalam Senam Yoga .....	28
2.3.4	Pengertian Senam Yoga pada Kehamilan .....	30
2.3.5	Prinsip Senam Yoga pada Kehamilan.....	30
2.3.6	Manfaat Senam Yoga pada Kehamilan.....	31
2.3.7	Persiapan Senam Yoga pada Kehamilan .....	31
2.3.8	Pengertian dan Manfaat Yoga Ardha Uttanasana .....	32
2.3.9	Waktu dan Syarat Melakukan Senam Yoga Ardha Uttanasana .....	32
2.3.10	Cara Melakukan Senam Yoga Ardha Uttanasana .....	33

2.3.11	Kontraindikasi dan Perhatian Ardha Uttanasana .....	34
2.4	Mekanisme Senam Yoga Ardha Uttanasana dalam Mengatasi Nyeri Punggung .....	35
2.5	Penelitian Relevan .....	37
2.6	Kerangka Konsep .....	39
2.7	Hipotesis Penelitian .....	40

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian .....	41
3.2	Kerangka Kerja .....	42
3.3	Populasi, Sampel, dan Sampling .....	43
3.3.1	Populasi .....	43
3.3.2	Sampel .....	43
3.3.3	Sampling .....	43
3.4	Identifikasi Variabel .....	44
3.5	Definisi Operasional .....	44
3.6	Pengumpulan Data dan Teknik Analisa Data .....	45
3.6.1	Pengumpulan Data .....	45
3.6.2	Instrumen Pengumpulan Data .....	45
3.6.3	Waktu dan Tempat Penelitian .....	46
3.6.4	Teknik Pengolahan Data .....	46
3.6.5	Teknik Analisa Data .....	47
3.7	Etika Penelitian .....	48

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	50
4.2	Data Umum .....	51
4.3	Data Khusus .....	54

## **BAB V PEMBAHASAN**

5.1	Pembahasan.....	57
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	63

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

6.1	Kesimpulan .....	64
6.2	Saran.....	64

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**





## DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Skala Intensitas Nyeri Numerik .....	19
Gambar 2.2	Gerakan Senam Hamil .....	25
Gambar 2.3	Pemberian KIE .....	33
Gambar 2.4	Ardha Uttanasana 1.....	33
Gambar 2.5	Ardha Uttanasana 2.....	34
Gambar 2.6	Kerangka Konsep Pengaruh Senam Yoga <i>Ardha Uttanasana</i> Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang .....	39
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Senam Yoga <i>Ardha</i> <i>Uttanasana</i> Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang .....	42



## DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
Tabel 3.1	Desain Penelitian <i>One Group Pretest – Posttest Design</i> .....	41
Tabel 3.2	Definisi Operasional Variabel (Pengaruh Senam Yoga <i>Ardha Uttanasana</i> Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang).....	44
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur.....	52
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan .....	52
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan .....	52
Tabel 4.4	Karakteristik Responden berdasarkan Usia Kehamilan.....	53
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Paritas .....	53
Tabel 4.6	Distribusi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Senam Yoga <i>Ardha Uttanasana</i> .....	54
Tabel 4.7	Distribusi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Melakukan Senam Yoga <i>Ardha Uttanasana</i> .....	55
Tabel 4.8	Tabulasi Silang Pengaruh Senam Yoga <i>Ardha Uttanasana</i> Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang.....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Skripsi
Lampiran 2	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 4	SOP Senam Yoga Ardha Uttanasana
Lampiran 5	Lembar Observasi Nyeri
Lampiran 6	Lembar Observasi Nyeri dan Pelaksanaan Senam Yoga
Lampiran 7	Lembar <i>Master Sheet</i>
Lampiran 8	Data Responden Penelitian
Lampiran 9	Hasil Olah Data Penelitian – <i>Output SPSS</i>
Lampiran 10	Dokumentasi Penelitian



## DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

### Arti Lambang :

% : Persentase

(...) : Tanda kurung

,

.

/

:

?

“

≥

≤

<

>

=

&

Σ

### Arti Singkatan :

BPS : Badan Pusat Statistik

Dinkes : Dinas Kesehatan

dkk. : Dan Kawan-Kawan

Kemenkes : Kementerian Kesehatan

M.Keb : Magister Kebidanan

M.Kes : Magister Kesehatan

mg : Miligram

ml	: Mililiter
MM	: Magister Manajemen
mmHg	: Milimeter Merkuri (Hydrargyrum)
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
RI	: Republik Indonesia
RSIA	: Rumah Sakit Ibu dan Anak
S.Kep., Ns.	: Sarjana Keperawatan, Ners
SH	: Sarjana Hukum
SMPH	: Sarjana Muda Physioterapi
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Package for Social Science</i>
SST	: Sarjana Sains Terapan
TFR	: <i>Total Fertility Rate</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

