

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
DARUBA KABUPATEN
PULAU MOROTAI**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar SarjanaKebidananPrgram
Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh :

Marshelvn Natalia Tutuhaturunewa
NPM 212207091

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANANFAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI
PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN
NYERIPUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSKESMAS DARUBA KABUPATEN
PULAU MOROTAI

Diajukan oleh oleh :

Marshelvn Natalia Tutuhatonewa

NPM 212207091

Telah disetujui untuk mengikuti ujian skripsi

Tanggal : 17 Maret 2023

Menyetujui Pembimbing



Ratih Kumorojati, S.SiT., M.Kes

NIDN 05-2710-8601

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI
PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGANNYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS DARUBA KABUPATEN
PULAU MOROTAI

Diajukan Oleh:

MARSHELYN N. TUTUHATUNEWA
NPM 212207091

Telah Diperthankan Di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad
Yani Yogyakarta Tanggal: 17 Maret 2023

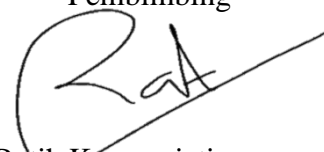
Mengesahkan ;

Penguji



Budi Rahayu., S.ST.,M.Keb
S.SiT.,M.Kes NIDN 05-2305-8801

Pembimbing



Ratih Kumorojati,
NIDN 05-2710-8601

Keprodi,



Budi Rahayu., S.ST.,M.Keb

NPP 05-2305-880

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Marshelyn N. Tutuhatonewa
NPM : 212207091
Program Studi : Kebidanan (S-1)
Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Daruba Kabupaten Pulau Morotai

menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah tertulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 17 Maret 2023



Marshelyn N. Tutuhatonewa

PRAKATA

Penulis panjatkan kepada Allah S.W.T., Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat, nikmat sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian dengan judul **Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Daruba Kabupaten Pulau Morotai** tanpa hambatan sedikitpun. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis selama menempuh jenjang pendidikan di Program Studi S-1 Kebidanan, Khususnya ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada :

1. Ibu Budi Rahayu , S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan penguji.
2. Ibu Ratih Kumorojati, S.Si.T., M.Keb., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis selama menyusun proposal penelitian dari awal sampai selesai.
3. Serta seluruh staf akademik Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah membantu penulis dalam hal administrasi maupun akademik.
4. Untuk keluarga kecil Penulis, Gray Gerald (Suami), dan kedua anak tercinta Lio dan Lea, yang telah menjadi sumber kekuatan penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
5. Almamaterku tercinta Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa proposal yang penulis buat ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun guna penyempurnaan proposal penelitian ini. Akhir kata, besar harapan penulis akan proposal ini dapat memberikan manfaat bagi pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 28 Oktober 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vi
DATAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penyusunan Skripsi.	4
1. Tujuan Umum.	4
2. Tujuan Khusus.	4
D. Manfaat Penelitian.	4
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori.....	6
1. Kehamilan.....	6
2. Konsep Dasar Nyeri.....	10
3. Konsep Dasar Prenatal Yoga	15
B. Kerangka Konsep.....	26
C. Hipotesis.....	27

BAB III METODE PENELITIAN..... **28**

A. Desain Penelitian	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
1. Waktu penelitian	29
2. Tempat penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29

2. Sampel.....	29
D. Variabel Penelitian.....	31
1. Variabel Independen (Variabel Bebas).....	31
2. Variabel Dependen (Variabel Terikat).....	31
E. Defenisi Oprasional	31
F. Alat dan Bahan.....	32
1. Alat dan Bahan.....	32
2. Instrumen	33
G. Pelaksanaan Penelitian.....	33
H. Teknik Pengelolaan dan Analisis data.....	34
1. Pengelolaan Data	34
2. Analisis Data.....	34
I. Etika Penelitian	35
1. Respect For Human Dignity	35
2. Respect For Privacy and Confidentiality	35
3. Respect For Justice an Inclusiveness	35
4. Blancing Herms and Benefist	35
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	53
1. Hasil Penelitian.....	53
2. Distribusi Karakteristik Responden.....	53
B. Pembahasan.....	57
1. Skala Nyeri Punggung Sebelum Intervensi Prenatal Yoga.....	57
2. Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Timester III	59
C. Keterbatasan dalam Penelitian	61
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	67

DATAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2.1 Deskripsi Skala Nyeri.	16
Tabel 3.1 Defenisi Operasiaonal.....	40
Tabel 4.1 Karakteristik Responđen.	45
Tabel 4.2 Skala nyeri sebelum perlakuan.....	46
Tabel 4.3 Skala nyeri sesudah perlakuan.	47
Tabel 4.4 Tes Normalitas.	47
Tabel 4.5 Paired Sample Statistic.	48
Tabel 4.7 Pengaruh Perlakuan terhadap variabel.....	49

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala intensitas nyeri <i>numerik rating scale</i>	16
Gambar 2.2 Gambar Skala Nyeri <i>Faces Pain Scale</i>	18
Gambar 2.3 <i>Tandasana</i>	27
Gambar 2.4 <i>Utita Trikonasana</i>	28
Gambar 2.5 <i>Utkatanasana</i>	29
Gambar 2.6 <i>Bilikasana</i>	29
Gambar 2.7 <i>Balasana</i>	30
Gambar 2.8 <i>Badha konasana</i>	31
Gambar 2.9 <i>Savasana</i>	32

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran1 Persetujuan Etik.....	59
Lampiran 2 Lembar Bimbingan	60
Lampiran 3 Persetujuan Pengajuan Judul	62
Lampiran 4 Permohonan Responden	63
Lampiran 5 Pernyataan Kesediaan.....	64
Lampiran 6 Kuisisioner.	65
Lampiran 7 Kuisisioner Skala Nyeri Sebelum.....	66
Lampiran 8 Kuisisioner Skala Nyeri Sebelum.....	67
Lampiran 9 Dokumentasi.....	68
Lampiran 10 Hasil Hitung.....	70
Lampiran 11 Lembar persetujuan penelitian.....	75
Lampiran 12 Jadwal Penelitian	76
Lampiran 13 Hasil cek plagiarism	77