

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KABILA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

KLARA PEBRIANTI USMAN

212207141

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI
PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KABILA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

KLARA PEBRIANTI USMAN

212207141

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal

Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 24 Agustus 2023

Mengesahkan :

Penguji,

Pembimbing,

Lily Yulaikhah, S.ST., M.Keb

NIDN 04-1203-8201

Nendhi Wahyunia Utami, S.ST., M.Keb

NIDN 05-2205-8801

Kaprodi,



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb

NPP 2010-13-0044

PERNYATAAN PENELITIAN

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

Nama : Klara Pebrianti Usman
NPM : 212207141
Program Studi : S-1 Kebidanan
Judul Skripsi : **Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila**

Menyatakan bahwa hasil penelitian ini dengan judul tersebut adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang dicantumkan dalam karya ini telah ditulis 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 manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 20 Juli 2023



Klara Pebrianti Usman

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila”. Skripsi ini disusun dalam upaya memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achamd Yani Yogyakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., M.P.H., selaku Dekan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, STT., M.Keb., selaku Ketua Prodi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achamad Yani Yogyakarta.
4. Nendhi Wahyunia Utami, S.ST., M.Keb selaku dosen pembimbing skripsi.
5. Lily Yulaikhah, S.S.T., M.Keb selaku dosen penguji skripsi.
6. Nur Rahmawati Sholihah, S.ST., M.Keb, selaku pembimbing akademik.
7. Seluruh Dosen, tenaga kependidikan dan tenaga administrasi prodi kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
8. Felmy S. Kuse, SKM, selaku kepala Puskesmas Kabila
9. Ayahanda Bobby Usman dan Ibunda Hariyanti Lahera tercinta, yang turut serta memberikan doa, kasih sayang, dukungan moril maupun materil untuk dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
10. Seluruh ibu hamil trimester III di Puskesmas Kabila yang telah memberikan kepercayaan dan bekerja sama serta bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
11. Sahabat serta teman-teman seperjuangan yang memberikan dukungan kepada peneliti selama menyelesaikan skripsi.

12. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Namun demikian peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangannya, oleh karena itu peneliti berharap saran dan kritik yang membangun.

Yogyakarta, 20 Juli 2023



Klara Pebrianti Usman

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
RINGKASAN	x
ABSTRACK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI	
A. Tinjauan Teori.....	6
B. Kerangka Teori.....	22
C. Kerangka Konsep.....	23
D. Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	25
D. Variabel Penelitian	26
E. Definisi Operasional Variabel.....	27
F. Alat dan Bahan Penelitian.....	27
G. Pelaksanaan Penelitian	27
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
B. Hasil Penelitian	33
C. Pembahasan.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 3.1. Definisi Operasional	27
Tabel 4.1. Distribusi frekuensi karakteristik responden	32
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi sebelum dilakukan prenatal yoga	32
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi setelah dilakukan prenatal yoga	33
Tabel 4.4. Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	33

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Nyeri punggung pada ibu hamil.....	10
Gambar 2.2 Numerical Rating Scale.....	11
Gambar 2.3 Tadasana.....	15
Gambar 2.4 Uttitha Trikonasana.....	16
Gambar 2.5 Utkatasana/chair pose.....	17
Gambar 2.6 Table pose	17
Gambar 2.7 Bilikasana/cat cow pose	18
Gambar 2.8 Balasana	19
Gambar 2.9 Dandasana	19
Gambar 2.10 Baddha Konasana.....	20
Gambar 2.11 Savasana.....	20
Gambar 2.12 Kerangka teori.....	22
Gambar 2.13 Bagan Kerangka Konsep.....	23
Gambar 3.1. Kerangka Penelitian.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal penelitian	45
Lampiran 2 : Lembar instrument penelitian.....	46
Lampiran 3 : Lembar permintaan menjadi responden	49
Lampiran 4 : <i>Informed consent</i>	50
Lampiran 5 : SOP prenatal yoga.....	51
Lampiran 6 : Pengantar surat ijin studi pendahuluan.....	60
Lampiran 7 : Surat <i>etichal approval</i>	61
Lampiran 8 : Pengantar surat ijin penelitian	62
Lampiran 9 : Surat jawaban ijin penelitian	63
Lampiran 10 : Surat pernyataan selesai penelitian.....	64
Lampiran 11 : Tabel entri data.....	65
Lampiran 12 : Hasil uji statistic menggunakan SPSS versi 16.0	66
Lampiran 13 : Dokumentasi penelitian.....	69
Lampiran 14 : Lembar bimbingan	70
Lampiran 15 : Hasil turnitin.....	73