

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Praktik Mandiri Bidan Appi Ammelia terletak di Jl. Bibis No. 18, RT 01, Bangun Jiwo, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, didirikan oleh Bidan Appi Ammelia pada tahun 2010 dan terus berkembang hingga sekarang. Pendiriannya didasarkan pada tujuan melaksanakan tugas, wewenang, dan fungsi profesi Bidan dalam menekan angka kematian ibu dan bayi.

Praktik Mandiri Bidan Appi Ammelia saat ini memiliki total 8 asisten Bidan dan 8 ruangan, meliputi; ruang pendaftaran, ruang tunggu, ruang pemeriksaan, ruang laktasi, ruang persalinan, serta ruang prenatal yoga dan 2 ruangan nifas. PMB ini menawarkan berbagai layanan kesehatan seperti ANC (*Antenatal Care*), perawatan nifas, kesehatan keluarga termasuk bayi dan balita, prenatal yoga, serta layanan persalinan normal yang *gentle* dan penuh kasih sayang 24 jam, beserta layanan kesehatan lainnya. PMB Appi Ammelia mengedepankan prinsip pelayanan dengan penuh kesabaran, cinta, dan melayani dengan sepenuh hati.

Terapi prenatal yoga sudah diterapkan di PMB Appi Ammelia dengan jumlah pertemuan sekali dalam seminggu di ruangan prenatal yoga. Di ruangan tersebut dilengkapi dengan peralatan yoga dan nuansa yang nyaman. Instruktur prenatal yoga yaitu Bidan Appi Ammelia sendiri yang memberikan panduan dengan penuh perhatian kepada ibu hamil yang mengikuti sesi. Akan tetapi belum ada terapi lain yang dikombinasikan dengan prenatal yoga ini.

Dalam meningkatkan pelayanan, PMB Appi Ammelia bekerja sama dengan dokter untuk memastikan layanan yang diberikan selalu terpantau. Dengan menyediakan layanan berkualitas, fasilitas yang memadai, dan berbagai layanan kesehatan lainnya dengan harga terjangkau, serta memungkinkan penggunaan

BPJS untuk biaya persalinan, PMB Appi Ammelia menjadi pilihan favorit warga sekitar. Reputasi baiknya tersebar luas melalui informasi dari mulut ke mulut.

2. Data Umum

Data umum yang mencakup sifat para responden melibatkan ibu hamil trimester ketiga yang mengeluh nyeri punggung di PMB Appi Ammelia Yogyakarta. Total responden yaitu 30 ibu hamil sebagai kelompok yang akan diberikan perlakuan. Karakteristik yang akan disajikan peneliti yaitu usia, pekerjaan, berat badan, dan paritas. Selanjutnya data tersebut dilakukan analisis univariat dan hasilnya dalam table berikut ini:

Tabel 4.1 Karakteristik Umum Responden

No.	Karakteristik	f	%
1.	Usia Ibu		
	22-25 tahun	7	23.3
	26-30 tahun	18	60
	31-34 tahun	5	16.7
2.	Usia Kehamilan		
	28-32 minggu	16	53.3
	33-36 minggu	14	46.7
3.	Paritas		
	Primigravida	18	60
	Multigravida	12	40
4.	Pekerjaan		
	IRT	18	60
	Karyawan Swasta	9	30
	PNS	3	10
5.	Berat Badan		
	54-60 Kg	16	53.3
	61-70 Kg	12	40
	71-78 Kg	2	6.7
Jumlah		30	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas maka diketahui data responden yang berjumlah 30 ibu hamil trimester III. Data usia ibu menunjukkan sebanyak 7 (23,3%) berusia

22-25 tahun, 18 (60%) berusia 26-30 tahun, dan 5 (16,7%) berusia 31-34 tahun. Usia kehamilan didapatkan data sebagian besar berusia 28-32 minggu yaitu 16 (53.3%) dan sisanya berusia 33-36 minggu yaitu 14 (46,7%). Data paritas atau riwayat kehamilan menunjukkan sebagian besar memiliki paritas primigravida atau kehamilan pertama yaitu sebanyak 18 (60%) primigravida dan 12 (40%) multigravida yaitu kehamilan kedua atau ketiga. Data pekerjaan menunjukkan sebagian besar ibu hamil yaitu sebanyak 18 (60%) bekerja sebagai ibu rumah tangga, 9 (30%) bekerja sebagai karyawan swasta, dan 3 (10%) bekerja sebagai PNS. Data karakteristik berdasarkan berat badan didapatkan hasil bahwa sebagian besar 16 (53,3%) responden memiliki berat badan 54-60 Kg, 12 (40%) responden memiliki berat badan 61-70 Kg, serta sisanya 2 (6,7%) responden memiliki berat badan 71-78 Kg.

3. Data Khusus

Data khusus responden yaitu data evaluasi nyeri, hasil dari skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, serta analisis pengaruh dari terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi yang diberikan kepada 24 responden di PMB Appi Ammelia Yogyakarta.

a. Karakteristik Khusus

Data ini merupakan pengkajian nyeri yang dialami oleh responden, yaitu:

Tabel 4.2 Karakteristik Khusus Responden

No.	Karakteristik	f	%
1.	Cara Mengatasi Nyeri		
	Beristirahat	22	73.3
	Kompres Air Hangat	4	13.3
	Dibiarkan Saja	4	13.3
2.	Nyeri Timbul Saat		
	Tidur/ Berbaring	10	33.3
	Bekerja	20	66.7
3.	Nyeri Meningkat Saat		
	Berbaring/ Tidur	5	16.7
	Duduk	13	43.3
	Berjalan	4	13.3

No.	Karakteristik	f	%
	Mengangkat Beban Berat	8	26.7
4.	Karakteristik Nyeri		
	Seperti ditekan	23	76.7
	Seperti terbakar	4	13.3
	Seperti ditusuk benda tajam	3	10
5.	Irama Nyeri		
	Hilang Timbul	23	76.7
	Semakin Lama Semakin Berkurang	7	23.3
6.	Frekuensi Nyeri		
	1-3 kali seminggu	30	100
	Setiap hari	0	0
	Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui; cara mengatasi nyeri sebagian besar responden dengan cara beristirahat, yaitu 22 (73,3%), sebanyak 4 (13,3%) mengatasi nyeri dengan mengompres menggunakan air hangat, dan lainnya 4 (13,3%) dibiarkan saja. Sebagian besar responden yaitu 20 dari 30 (66,7%) mengatkan nyeri timbul saat bekerja, dan sebanyak 10 dari 30 (33,3%) responden mengatakan nyeri meningkat saat duduk. Karakteristik nyeri yang dirasakan oleh 23 dari 30 (76,7%) responden adalah nyeri yang seperti ditekan, 4 dari 30 (13,3%) responden adalah nyeri seperti terbakar, dan 3 dari 30 (10%) responden merasakan nyeri seperti terbakar. Ditinjau dari irama nyeri 23 dari 30 (76,7%) responden mengatakan nyeri hilang timbul dan 7 dari 30 (23,3%) responden mengatakan nyeri semakin lama semakin berkurang. Ditinjau dari frekuensi nyeri seluruh responden 30 (100%) mengatakan nyeri terjadi sebanyak 1-3 kali dalam seminggu.

- b. Skala Nyeri Punggung Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Lavender

Tabel 4.3 Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Skala Nyeri Punggung	Pretest (Sebelum)		Posttest 1 (Setelah 2x Pertemuan)		Posttest 2 (Setelah 4x Pertemuan)	
	n	%	n	%	n	%
Ringan	3	10	17	56.7	27	90
Sedang	27	90	13	43.3	3	10
Berat	0	0	0	0	0	0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas maka diketahui bahwa sebelum diberikan terapi sebanyak 27 (90%) responden dengan skala nyeri sedang, setelah diberikan perlakuan 2x didapatkan hasil 13 (43,3%) responden dengan skala nyeri sedang, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 4x didapatkan hasil bahwa 3 (10%) responden dengan skala nyeri sedang. Data tersebut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III di PMB Appi Ammelia Yogyakarta.

4. Analisis Pengaruh Terapi Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi

Lavender

a. Uji Normalitas Data

Sebelum uji analisis, peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan *shapiro-wilk*. Dari uji tersebut maka diketahui nilai signifikan $0,000 < 0,05$ yang berarti data tidak berdistribusi normal, sehingga untuk analisis bivariat peneliti menggunakan uji *Wilcoxon*.

b. Uji Hipotesis *Wilcoxon*

Tabel 4.4 Uji *Wilcoxon*

	n	Perbedaan Rata-Rata	P-value
<i>Pretest-Posttest 1</i>	30	7.50	.000
<i>Pretest-Posttest 2</i>	30	12.50	.000

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui perbedaan rata-rata pada saat posttest 1 dan 2 yaitu 7.50 dan 12.50. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa *posttest 1* (setelah diberikan terapi 2x) $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang berarti sudah ada pengaruh terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi

lavender terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah diberikan perlakuan sebanyak 2x dan *posttest 2* (setelah diberikan terapi 4x) didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan terapi.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden yang Mengalami Nyeri Punggung

Responden pada penelitian ini yaitu ibu hamil Trimester ketiga yang melakukan kunjungan di PMB Appi Ammelia dan mengalami keluhan nyeri punggung dengan jumlah 30 ibu hamil. Hasil deskripsi karakteristik menurut usia diketahui sebagian besar ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di PMB Appi Ammelia berada pada *range* usia 26-30 tahun. Skala nyeri punggung bervariasi dan tidak berbeda jauh dengan kelompok usia 22-25 tahun dan usia 31-34 tahun yaitu berada pada rentang skala 3-6. Berdasarkan penelitian (Di and Karang, 2023) bahwa nyeri punggung akan terjadi pada perempuan berusia sekitar 20-35 tahun yang pada puncaknya berusia 40 tahun.

Seluruh responden pada penelitian ini berada pada trimester ketiga yaitu dengan rentang usia kehamilan 28-36 minggu. Pada periode ini, tubuh ibu hamil mengalami banyak perubahan fisik yang dapat mempengaruhi kenyamanan, termasuk nyeri punggung. Peningkatan berat badan, perubahan pusat gravitasi, dan pelebaran ligamen untuk persiapan persalinan adalah beberapa faktor yang berkontribusi terhadap nyeri punggung. Penelitian (Di and Karang, 2023) juga menyebutkan bahwa faktor yang memengaruhi nyeri punggung yaitu usia kehamilan karena penambahan berat dan ukuran rahim seiring dengan bertambahnya usia. Peneliti berasumsi bahwa seiring bertambahnya usia dapat memberikan tekanan lebih besar pada punggung dan menyebabkan rasa sakit.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagian besar sebagai ibu rumah tangga, sisanya bekerja sebagai karyawan swasta dan PNS. Sejalan dengan penelitian oleh (Ella Khairunnisa *et al.*, 2022) yang menyebutkan bahwa ibu yang bekerja cenderung mengalami kelelahan fisik yang secara tidak langsung akan memperburuk persepsi nyeri ibu hamil. Menurut asumsi peneliti

Ibu rumah tangga memiliki tugas utama mengurus rumah tangga, yang meliputi aktivitas fisik sehari-hari seperti membersihkan rumah, memasak, mencuci, dan mengurus anak. Aktivitas fisik yang berat dan berulang dapat menyebabkan penekanan pada tulang belakang dan otot menegang. Selain itu, karyawan swasta dan PNS biasanya melibatkan pekerjaan yang sering duduk atau berdiri lama sehingga dapat meningkatkan nyeri sesuai dengan data khusus yang diperoleh yaitu sebagian besar yaitu 20 (66,7%) responden mengatakan nyeri timbul saat bekerja dan nyeri meningkat saat duduk.

Penelitian ini mengkaji paritas responden, dan diketahui sebagian besar 18 (60%) merupakan primigravida dan 12 (40%) sebagai multigravida. Penelitian (Fitriani, 2019) menyebutkan bahwa semakin banyak serta seringnya seorang wanita hamil dan melahirkan memiliki resiko nyeri punggung yang lebih besar daripada wanita primipara karena terjadi trauma dan melemahnya tonus otot akibat kehamilan sebelumnya. Diketahui ibu hamil dalam penelitian ini 18 (60%) dengan primigravida mengalami nyeri punggung, peneliti berasumsi bahwa Ibu primigravida mengalami nyeri punggung karena tubuh mereka mengalami perubahan fisik serta hormonal selama kehamilan.

2. Skala Nyeri Punggung yang Dialami Oleh Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Terapi Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil analisis peneliti untuk mengetahui skala nyeri punggung yang dialami oleh 30 responden sebelum diberikan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender menggunakan Skala Nyeri *Bourbonais* dihasilkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung sedang 27 (90%), sementara sebagian kecil mengalami nyeri ringan 3 (10%), dan tidak ada yang mengalami nyeri berat. Berdasarkan penelitian oleh (Ernawati *et al*, 2022) nyeri punggung terjadi akibat teregangnya otot dan tertekannya akar saraf dan umumnya dirasakan sebagai rasa sakit, kekakuan atau tegang di bagian punggung. Menurut (Adinda, Choirunissa and Azzahroh, 2022) nyeri punggung juga dikarenakan oleh perubahan hormonal yaitu progesteron dan relaksin yang menyebabkan jaringan lunak penyangga dan penghubung terjadi perubahan sehingga elastisitas otot menurun.

Berdasarkan uraian karakteristik khusus atau kualitas nyeri didapatkan hasil bahwa sebagian besar 23 (76,7%) responden merasakan nyeri seperti ditekan. Pendapat (Kinser *et al.*, 2017), nyeri punggung umumnya terasa tumpul, terjadi terus menerus dan seringkali tidak bereaksi terhadap pengobatan yang dilakukan. Tingkat keparahan nyeri dapat dievaluasi dengan mengukur irama nyeri, frekuensi nyeri dan intensitas nyeri. Pengukuran irama nyeri, frekuensi nyeri dan intensitas nyeri dalam penelitian ini dilakukan sebelum diberikan terapi. Sebagian besar 23 (76,7%) responden mengalami irama nyeri hilang timbul dan sisanya 7 (23,3%) merasakan nyeri semakin lama semakin berkurang. Frekuensi nyeri yang dirasakan oleh responden yaitu 1-3 kali dalam seminggu menunjukkan intensitas yang cukup jarang.

Nyeri punggung dapat menyebabkan rasa takut dan cemas selama masa kehamilan sehingga dapat meningkatkan stress. Ibu yang mengalami stress dapat memicu peningkatan kadar hormone kortisol dan prostaglandin yang dampaknya dapat menyebabkan persalinan preterm, beberapa efek yang dapat ditimbulkan dari persalinan preterm adalah komplikasi persalinan, BBLR, dan komplikasi kelahiran premature bagi bayi (Sari, Hajrah and Zain, 2023). Nyeri punggung mempengaruhi kemampuan ibu hamil dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari seperti merawat diri, mobilisasi, dan kontribusi dalam aktivitas seksual. Kendala ini juga dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup dan penurunan produktivitas wanita hamil (Di and Karang, 2023).

Berdasarkan penelitian yang didapatkan, ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung pada usia kehamilan 28-36 minggu di skala nyeri 3-6 mengalami penurunan produktivitas serta kualitas hidup selama hamil. Oleh sebab itu, perlu penanganan berupa terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender yang dapat mengatasi keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil.

3. Skala Nyeri Punggung yang Dialami Oleh Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Terapi Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil analisis skala nyeri punggung setelah pemberian terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebanyak 2 kali yaitu pada

posttest 1 didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan jumlah responden dengan nyeri ringan dari 3 orang (10%) menjadi 17 orang (56,7%). Jumlah responden dengan nyeri sedang berkurang dari 27 orang (90%) menjadi 13 orang (43,3%). Tidak ada responden yang mengalami nyeri berat, baik sebelum maupun setelah 2 kali perlakuan.

Perubahan skala nyeri setelah diberikan perlakuan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebanyak 4 kali pada *posttest 2* terdapat peningkatan lebih lanjut jumlah responden dengan nyeri ringan dari 17 orang (56,7%) menjadi 27 orang (90%). Jumlah responden dengan nyeri sedang semakin berkurang dari 13 orang (43,3%) menjadi 3 orang (10%). Tidak ada responden yang mengalami nyeri berat.

Penurunan skala nyeri sudah didapatkan setelah 2 kali pemberian terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender. Hal ini dibuktikan dengan terjadinya peningkatan jumlah responden yang merasakan nyeri ringan dari 3 responden menjadi 17 responden. Penelitian (Nur *et al.*, 2021) mengatakan bahwa nyeri punggung dapat berkurang setelah melaksanakan prenatal yoga dan inhalasi aromaterapi sekali dalam seminggu selama 2 minggu.

Terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender memberikan efek yang lebih besar setelah 4 kali perlakuan. Penurunan signifikan dalam skala nyeri menunjukkan bahwa terapi ini sangat efisien dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Data menunjukkan bahwa dengan meningkatnya frekuensi terapi, skala nyeri semakin berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender memiliki efek kumulatif yang positif dalam mengurangi nyeri punggung. Sejalan dengan penelitian (Adinda, Choirunissa and Azzahroh, 2022) yang menjelaskan bahwa pemberian terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sangat efektif untuk mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil trimester ketiga setelah diberikan 1 kali dalam seminggu selama 4 minggu.

Berdasarkan penelitian maka didapatkan bahwa yoga hamil dapat membawa keseimbangan pada aspek tubuh dan pikiran yang mengalami perubahan akibat adaptasi kehamilan. Aromaterapi lavender dapat memberikan

efek rileks sehingga dapat menekan rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil. Kombinasi ini terbukti efektif dalam mengatasi keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III.

4. Pengaruh Terapi Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil analisis peneliti diketahui perbedaan rata-rata skala nyeri punggung setelah 2 kali perlakuan pada *posttest* 1 yaitu 7.50 dan setelah 4 kali perlakuan pada *posttest* 2 yaitu 12.50. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan sebanyak 2 kali pada *posttest* 1 $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang berarti sudah ada pengaruh terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah diberikan perlakuan sebanyak 2 kali. Pada *posttest* 2 didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh signifikan setelah diberikan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebanyak 4 kali.

Penelitian-penelitian yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian (Adinda, Choirunissa and Azzahroh, 2022) hasil penelitian didapatkan $p\text{ value} = 0.000 < 0,05$ berarti pemberian prenatal yoga dan aromaterapi lavender efektif untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

Penelitian selanjutnya oleh (Lina Humaeroh, Esa Risi Suazini, 2022) dengan hasil uji statistik *Mann Whitney* didapatkan $Z\text{ hitung} = -2,274$ dengan $p\text{-value} 0,023 < \alpha = 0,05$ nilai ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara intensitas nyeri setelah diberikan intervensi prenatal yoga dengan aromaterapi lavender disbanding dengan responden yang hanya diberikan prenatal yoga.

Penelitian (Rahmawati et al., 2021) menyebutkan Prenatal Yoga mencakup pemanasan, latihan peregangan, latihan pernafasan, relaksasi otot, dan memperbaiki postur tubuh dengan tujuan mengurangi atau bahkan menghilangkan nyeri punggung yang sering diderita oleh ibu hamil. Putri and Rahmita, (2019) mengatakan Aromaterapi merupakan terapi yang memanfaatkan minyak essens dari tanaman dan mudah menguap yang berfungsi

sebagai salah satu pendukung terapi komplementer yoga prenatal dengan memberikan efek ketenangan pada saat melaksanakan yoga.

Ini sejalan dengan penelitian (Girsang, 2022) yaitu menyebutkan bahwa prenatal yoga melibatkan latihan pernafasan dan peregangan. Saat hamil tubuh ibu menjadi tidak seimbang menyebabkan nyeri punggung, peregangan lembut yang fokus pada kelenturan otot dan keseimbangan dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan dan merelaksasikan otot selama kehamilan.

Jenis aromaterapi yang dipilih yaitu *reed diffuser* aromaterapi lavender yang didalamnya mengandung *Natural Fragrance Material* dan *Fussion Agent* dimana saat terjadi penguapan maka bau atau molekul yang di dalamnya mengandung berbagai komponen kimia (*Linalool*, *Linalyl Acetat*, *Camphor*, *Beta-caryophyllene*, dan *Terpinen-4-ol*) akan terhirup dan direkam oleh otak. Kemudian, bau tersebut akan diteruskan sebagai sinyal ke lobus olfaktori di bagian belakang hidung. Disini, sel-sel neuron mengartikan bau tersebut dan mengirimkannya ke sistem limbik yaitu pusat pengolahan untuk berbagai emosi seperti nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan lainnya (Rahmatika *et al.*, 2022).

Mekanisme kerja minyak esensial lavender memuat efek pada reseptor postsinaptik yang dikelola oleh *cyclic Adenosine Monophosphate* dan tidak mempengaruhi reseptor seperti *atropine*. *Linalool* dalam lavender menyebabkan pelepasan asetilkolin dan perubahan fungsi saluran ionik di area koneksi neuromuscular terhambat. Oleh karena itu, *linalyl asetat* memberikan efek narkotik, sementara *linalool* bekerja sebagai sedatif (Kazeminia *et al.*, 2020).

Menurut peneliti terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender dapat diberikan kepada ibu hamil trimester III sebagai upaya untuk membantu ibu hamil trimester III merasa rileks dan mengatasi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil salah satunya adalah nyeri punggung. Hal ini dibuktikan dengan terjadinya penurunan skala nyeri sesudah diberikan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender.

5. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti meliputi:

- a. Kesulitan dalam penelitian ini salah satunya dalam memenuhi jumlah sampel penelitian, dikarenakan setelah berjalan terdapat 20% responden yang mengalami *dropout* karena ibu hamil melahirkan, sehingga harus memperpanjang waktu penelitian.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA