

**PENGARUH PEMBERIAN PRENATAL YOGA TERHADAP
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB KUSWATININGSIH KABUPATEN
SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

DOROTHEA CARELLSA TALENTA THEANA
NPM 212207016

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI
PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB KUSWATININGSIH
KABUPATEN SLEMAN
YOGYAKARTA**

Diajukan oleh :

DOROTHEA CARELLSA TALENTA THEANA

212207016

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah Sebagai
Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)
Program Studi Kebidanan (S-1) Di Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta

Tanggal : 8 Juli 2025

Mengesahkan:

Penguji,

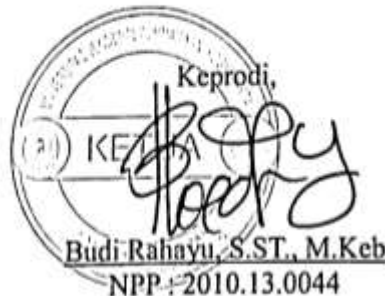


Arum Margi K., S.ST., M.Biomed
NIDN : 05-3005-8804

Pembimbing



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



Keptrodi,
Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NPP : 2010.13.0044

PERNYATAAN

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

Nama : Dorothea Carellsa Talenta Theana
NPM : 212207016
Program Studi : SI Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta

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 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 di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 8 Juli 2025



Dorothea Carellsa Talenta Theana

PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta Rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta”.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Program Studi Kebidanan (S-1) untuk syarat memperoleh gelar sarjana kebidanan. Tidak dapat disangkal bahwa membutuhkan usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang terkasih di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sekaligus Dosen Pembimbing dan Dosen Pembimbing Akademik
3. Arum Margi Kusumawardani., S.ST., M.Biomed selaku Penguji Utama yang telah bersedia menguji peneliti dalam mempersiapkan skripsi ini
4. Kepala PMB Kuswatiningsih yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian
5. Segenap Dosen Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan dukungan moril kepada penulis
6. Kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini
7. Kepada kedua orang tua saya Ayahanda Yohanes Gatot Purnomo dan Ibu Theresia Heni Lestari dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan dan doa restu untuk keberhasilan skripsi ini

8. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan atas dukungan, doa, dan semangat selama penyusunan skripsi penelitian ini.

Yogyakarta, 8 Juli 2025

Dorothea Carellsa Talenta Theana

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI.....	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat	3
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori	7
B. Kerangka Teori.....	28
C. Kerangka Konsep.....	29
D. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi, Sampel, dan Sampling Penelitian.....	31
D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional.....	34
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	34
G. Metode Pengolahan dan Analisa Data	36
H. Etika Penelitian	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39

A. Karakteristik Tempat Penelitian	39
B. Hasil	40
C. Pembahasan.....	46
D. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	59

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Paritas, dan Pekerjaan.....	41
Tabel 4. 2 Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal yoga.....	41
Tabel 4. 3 Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	42
Tabel 4. 4 Hasil analisis menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih.....	43
Tabel 4. 5 Crosstab Karakteristik Responden dan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Prenatal yoga.....	44

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANU
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Numeric Rating Scale</i>	14
Gambar 2. 2 Duduk <i>Pranayama</i>	21
Gambar 2. 3 Duduk <i>Sukhasana</i>	21
Gambar 2. 4 Duduk <i>Side Head</i>	21
Gambar 2. 5 <i>Gerakan Sukhasana in Urdhva Namaskara</i>	22
Gambar 2. 6 <i>Gerakan Side Elbow</i>	22
Gambar 2. 7 <i>Gerakan Tadasana</i>	23
Gambar 2. 8 <i>Gerakan Virabhadrasana I</i>	23
Gambar 2. 9 <i>Gerakan Virabhadrasana II</i>	24
Gambar 2. 10 <i>Gerakan Cat Cow</i>	24
Gambar 2. 11 <i>Gerakan Adho Mukha Svanasana</i>	25
Gambar 2. 12 <i>Gerakan Dandasana</i>	25
Gambar 2. 13 <i>Gerakan Baddha Konasana</i>	26
Gambar 2. 14 <i>Gerakan Relaksasi</i>	26
Gambar 2. 15 <i>Kerangka Teori</i>	28
Gambar 2. 16 <i>Kerangka Konsep</i>	29
Gambar 3. 1 <i>Rancangan One Group Pretest Posttest</i>	30
Gambar 3. 2 <i>Metode Pengumpulan Data</i>	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pengajuan Judul	60
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Judul	61
Lampiran 3 Standar Oprasional Prosedur	62
Lampiran 4 Lembar Pendaftaran Ujian Proposal.....	68
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Ujian Proposal	69
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Penelitian	70
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 8 Surat Izin Studi Pendahuluan	72
Lampiran 9 <i>Ethical Clearance</i>	73
Lampiran 10 Surat Keterangan Layak Etik.....	74
Lampiran 11 Lembar Surat Balasan Izin Penelitian dari PMB.....	75
Lampiran 12 Lembar Permohonan Menjadi Responden	76
Lampiran 13 Lembar <i>Informed Consent</i> Responden	77
Lampiran 14 Lembar <i>Pretest-Posttest</i>	78
Lampiran 15 Master Tabel	81
Lampiran 16 Lembar Pendaftaran Ujian Skripsi	83
Lampiran 17 Lembar Persetujuan Ujian Skripsi	84
Lampiran 18 Lembar Bimbingan Skripsi.....	85
Lampiran 19 Jadwal Penyusunan Skripsi	87
Lampiran 20 Hasil Uji Statistik.....	88
Lampiran 21 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	91
Lampiran 22 Hasil Cek Plagiarisme	92