

Cek

Plagiarisme_Skripsi_Final_Peng
aruh Pemberian Prenatal Yoga
Terhadap Nyeri Punggung Ibu
Hamil Trimester III Di PMB
Kuswatiningsih Kabupaten
Sleman Yogyakarta

by Dorothea Carellsa Talenta Theana 212207016

Submission date: 17-Jul-2025 12:06PM (UTC+0700)

Submission ID: 2716231573

File name: PARAFRASE_21.docx (299.22K)

Word count: 7036

Character count: 44481

PEPUSIAKMAN ACHMAD YANI
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

**PENGARUH PEMBERIAN PRENATAL YOGA TERHADAP
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB KUSWATINGSIH 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**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses yang normal dan alami bagi wanita yang menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan selama masa kehamilan yang bersifat fisiologis. Adaptasi fisik selama masa kehamilan berpotensi mengubah keseimbangan postur tubuh dan menyebabkan peningkatan berat badan, yang kondisi tersebut kerap menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri pada bagian punggung (Retni et al., 2024).

Nyeri punggung pada kehamilan biasanya terjadi di area *lumbosacral*. Sejalan dengan peningkatan usia gestasi, intensitas nyeri cenderung meningkat disebabkan oleh perubahan titik keseimbangan tubuh serta penyesuaian struktur tubuh ibu. Saat hamil, peregangannya tulang biasanya menyebabkan nyeri punggung. Nyeri punggung saat hamil dapat mengganggu kualitas tidur, menyebabkan kelelahan, dan membuat ibu merasa tidak nyaman. Kondisi ini bisa berdampak pada kesehatan janin menjadi *fetal distress* dan membuat ibu sulit melakukan aktivitas seperti biasanya (Fauziah & Sugiati, 2024).

Menurut laporan *Global Burden of Disease*, nyeri punggung termasuk dalam sepuluh jenis cedera paling umum di seluruh dunia. Survei di Inggris memperkirakan bahwa sekitar 50% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan berupa nyeri punggung. Kondisi serupa juga dilaporkan di Australia, dengan sekitar 70% ibu hamil mengalami keluhan yang sama. Menurut (Wulandari et al, 2020), masalah ketidaknyamanan yang paling umum dialami selama trimester III adalah nyeri punggung (70%), sesak napas (60%), frekuensi berkemih, buang air besar (40%), dan kram kaki (10%).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021, terdapat sebanyak 5.354.594 ibu hamil di Indonesia. Dari jumlah tersebut, sekitar 60-80% dilaporkan mengalami nyeri punggung, termasuk ischias, selama masa kehamilan (Fauziah & Sugiati, 2024). Presentase ibu hamil yang merasakan

ketidaknyamanan nyeri punggung cukup tinggi. Di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan angka 65% (Miharja Bihalia et al., 2024)

Pemerintah memiliki program asuhan berkesinambungan yang sering disebut *Continuity Of Care (COC)*. Program ini memiliki tujuan memantau perkembangan ibu hamil (Fauziah & Sugiadini, 2024). (Retni et al., 2024), menyatakan bahwa prenatal yoga dikenal sebagai bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat dijadikan pilihan aman **guna mengurangi** ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil. Prenatal Yoga mampu melemaskan otot yang tegang, meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan produksi endorfin, serta gerakan yang halus disertai dengan teknik pernapasan yang benar terbukti dapat membantu meredakan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil.

Studi oleh (Gustina & Nurbaiti, 2020) prenatal yoga terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan keluhan **ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III** setelah menerima intervensi diberikan sebanyak empat kali dalam rentang waktu satu bulan. Penelitian (Maya sari, Khairunnisa Mahara, 2024) dijelaskan bahwa terdapat pengaruh sesudah menjalani 4 sesi *prenatal yoga*, sebagian besar ibu hamil mengatakan intensitas nyeri punggung berkurang bahkan tidak merasakan nyeri sama sekali.

Hasil studi pendahuluan pada Februari 2025, diketahui jumlah ibu hamil trimester I hingga trimester III di PMB Kuswatiningih berjumlah 112 ibu hamil. Jumlah ibu hamil di umur kehamilan trimester II berjumlah 37 ibu hamil, sehingga pada saat akan dilakukan penelitian pada bulan 17 Mei 2025 – 4 Juni 2025 umur kehamilan ibu sudah memasuki trimester III. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui teknik observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap ibu hamil yang sedang melakukan kelas yoga dan ANC, baik dari ibu primigravida maupun ibu multigravida mengeluhkan nyeri punggung.

Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa diperlukan upaya penanganan yang tepat **untuk mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung yang dihadapi wanita hamil pada trimester III**. Adanya kelas komplementer melalui intervensi *prenatal yoga* di PMB Kuswatiningih dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan yaitu **nyeri punggung pada ibu hamil trimester III**. Berdasarkan

permasalahan tersebut, peneliti merasa perlu guna menyelenggarakan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III "

B. Rumusan Masalah

Apakah Terdapat Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Penelitian ini dimaksudkan guna menganalisis pengaruh prenatal yoga dalam meredakan keluhan nyeri punggung pada kehamilan trimester III.
2. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengetahui karakteristik Ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta.
 - b. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih sebelum di berikan prenatal yoga.
 - c. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih sesudah di berikan prenatal yoga.
 - d. Menganalisa pengaruh prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis
Studi yang dilakukan bertujuan untuk mendukung kemajuan dalam aspek ilmu kebidanan, terutama melalui kajian mengenai pengaruh praktik prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada wanita hamil trimester III. Temuan studi ini juga dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam merancang strategi pencegahan dan penatalaksanaan awal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di masa mendatang.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Studi yang dilakukan diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dalam pembelajaran terkait manfaat terapi non-farmakologis, khususnya prenatal yoga, dalam penanganan keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada trimester III.

b. Bagi PMB Kuswatiningasih

Studi yang dilakukan diharapkan dapat menjadi inovasi bagi tenaga kesehatan di PMB Kuswatiningasih dalam memberikan pelayanan antenatal yang lebih variatif, khususnya melalui pendekatan nonfarmakologis seperti prenatal yoga, sebagai upaya efektif dalam penanganan keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada trimester III.

c. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Penelitian ini diharapkan berperan dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai prenatal yoga sebagai alternatif merupakan metode yang terbukti aman dan efisien dalam meredakan nyeri punggung selama masa kehamilan.

d. Bagi Peneliti

Hasil kajian ini diharapkan menjadi dasar untuk memperkaya pengalaman serta keterampilan peneliti untuk membantu mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil, serta menambah wawasan mengenai prenatal yoga sebagai metode intervensi nonfarmakologis yang relevan.

20 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
I.	Gustina dan Nurbaiti (2020)	6 Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Penguangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi	Metode <i>quasi experimental one group pre-post-test design</i>	Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa 75% responden kurang dari 0,000 dengan tingkat kepercayaan 95% yang berarti terdapat hubungan signifikan prenatal care yoga dan penurunan keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi	Penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal rancangan penelitian serta karakteristik populasi yang dijadikan objek studi.	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu jumlah sampel, tempat, dan waktu penelitian.
2.	36 Nurul Rahmawati, Rozamala Ma'arji, Atika Yulianti, Anita Faradilla, Siti Ainun (2021)	9 Prenatal yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>quasi dengan experiment pretest posttest</i>	Hasil dari uji statistik uji Wilcoxon angka signifikan $(p > 0,005)$ yang artinya ada Peranan prenatal yoga sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi rasa nyeri punggung pada masa kehamilan.	Studi ini memiliki persamaan yaitu desain penelitian, teknik sampel yang digunakan serta instrumen penelitian.	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu metode penelitian, waktu, serta lama penelitian.
3.	Talita Putri Nur Azzah (2023)	13 Efektivitas Prenatal yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	Eksperimen dengan <i>one group pretest-posttest design</i>	Pemberian intervensi prenatal yoga selama 15-30 menit dengan 3 hari dengan jeda 1 hari ada penurunan terjadi penurunan intensitas	Persamaan studi ini yaitu instrumen penelitian, dan metode sampling.	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu 13 intervensi, waktu dan tempat penelitian .

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
4.	Madaawilis, Mlike Asmaria, Sandia Alimuddin, Prina Dewi, Minerva, Miswanti, Gusni (2023)	<i>Reducing back pain intensity using a combination of music therapy and yoga: Case study in pregnant women</i>	89. Eksperimen dengan <i>one group pretest-posttest design</i>	nyeri dari tingkat sedang ke tingkat 89 an. Intervensi <i>prenatal yoga</i> mampu 89 edakan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. 73 ri kehamilandiitah 73 ri perbedaan tingkat skala nyeri saat <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> serta instrumen. 19 - <i>test</i> diperoleh data 0,000, z = -3,771).	Studi ini memiliki persamaan yaitu metode sampel serta subjek penelitian, instrumen penelitian dan persaman yaitu, pendekatan dengan <i>pre-test</i> serta instrumen.	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu lama intervensi, waktu dan tempat penelitian.
5.	Maya Sari, Khairunnisa Mahara, Jayanti Rida Lestari (2024)	Pengaruh Prenatal <i>Gentle Yoga</i> Untuk 64 ngurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil	Eksperimen dengan <i>one group pretest-posttest design</i>	Terdapat pengaruh yang bermakna secara statistik antara prenatal <i>gentle yoga</i> dan 63 ri nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dengan nilai p = 0,000 (p < 0,05) . Hal ini menunjukkan bahwa prenatal <i>gentle yoga</i> merupakan intervensi yang sangat efektif dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada kelompok tersebut.	Penelitian ini memiliki persamaan yaitu metode sampel serta subjek penelitian, dan instrumen penelitian.	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu desain penelitian, waktu dan lama penelitian.

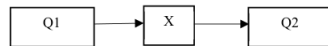


METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Studi yang dilaksanakan menerapkan pendekatan kuantitatif menggunakan rancangan *pre-experimental*, di mana peneliti memberikan perlakuan atau intervensi selama proses penelitian berlangsung. Pada desain ini, tidak disertakan kelompok kontrol sebagai pembanding, sehingga hanya terdapat satu kelompok yang menerima intervensi (Yuniza & Ginanjar, 2021). Studi ini menerapkan rancangan *one group pretest-posttest*, di mana evaluasi dilakukan pada kelompok yang sama, baik sebelum maupun setelah intervensi diberikan (Kadek cristina cahya wardani, 2023).

Tahapan dalam penelitian ini, pertama responden akan diberikan penjelasan tentang perlakuan yang akan diberikan kemudian responden mengisi lembar persetujuan jika berkenan menjadi responden dalam penelitian. Sebelum perlakuan akan dilakukan *pre-test* (Q1) untuk mengukur tingkat intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum mengikuti intervensi prenatal yoga, kemudian akan diberikan perlakuan prenatal yoga pada kelompok intervensi selama 4 kali pertemuan selama 4 minggu dengan durasi selama 45-60 menit, dan tahap akhir akan diberikan *post-test* (Q2) untuk mengevaluasi pengaruh latihan prenatal yoga dalam upaya menekan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.



Gambar 3.1 Rancangan *One Group Pretest Posttest*

Sumber : (Kadek cristina cahya wardani, 2023)

- Keterangan :
- X : Prenatal yoga
 - Q1 : Tingkat nyeri punggung sebelum diberikan prenatal yoga
 - Q2 : Tingkat nyeri punggung sesudah diberikan prenatal yoga

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian berada di PMB Kuswatningsih Ketandan, Madurejo, Kcc. Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada 17 Mei 2025 - 4 Juni 2025.

C. Populasi, Sampel, dan Sampling Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono, 2019 dalam (Kadek cristina cahya wardani, 2023) populasi yaitu keseluruhan yang diubah menjadi area generalisasi di mana subjek secara keseluruhan akan diundur dan diteliti. Populasi dalam studi ini mencakup semua ibu hamil trimester III yang rutin melakukan antenatal care (ANC) di PMB Kuswatningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun 2025 umur kehamilan 28-32 minggu sebanyak 37 ibu hamil.

2. Sampel

Menurut (ananda muhamad tri utama, 2022), sampel adalah sebagian merupakan bagian dari populasi yang dipilih sebagai sampel karena dinilai menggambarkan karakteristik populasi secara menyeluruh. Penentuan subjek penelitian yang menjadi sasaran dalam studi ini adalah perempuan hamil pada trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri punggung, yang diidentifikasi melalui penggunaan lembar observasi sebagai instrumen pendataan. Menurut (Prof. Dr. Sugiyono, 2016) rumus slovin dapat digunakan dalam menetapkan jumlah subjek penelitian. Rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel yang dibutuhkan

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan sampel (*sampling error*) sebanyak 10%

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2} \\ = \frac{37}{1+37(0,1)^2}$$

$$= \frac{37}{1+37(0,01)}$$

$$= \frac{37}{1,37}$$

$$= 27,007 \text{ responden}$$

Berdasarkan hasil perhitungan sampel didapatkan besaran sampel 27 orang yang perlu dilakukan penelitian.

Mengantisipasi adanya *drop out* maka besaran sampel yang sudah diperoleh akan ditambahkan sebesar 10% yaitu 2,7 dan didapatkan hasil sampel sejumlah 29,7 dibulatkan menjadi 30 responden. Maka besaran sampel yang akan dilakukan untuk penelitian berjumlah 30 responden.

3. Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

Studi yang dilakukan menerapkan teknik non-probability sampling dengan pendekatan purposive, di mana pemilihan sampel dilakukan berdasarkan karakteristik atau kriteria spesifik yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya. Metode ini didasarkan pada bagaimana peneliti menilai sampel mana yang tepat untuk memberikan informasi yang paling efektif untuk data yang diambil dengan cara yang tepat dan akurat. Kriteria inklusi dan eksklusi berikut digunakan saat pengambilan sampel purposive menggunakan teknik penentuan sampel dipilih secara selektif berdasarkan kriteria tertentu yang telah dirumuskan oleh peneliti sesuai dengan fokus penelitian.

a. Kriteria inklusi :

- 1) Responden merupakan ibu hamil trimester III dengan rentang usia kehamilan 28–32 minggu
- 2) Kondisi Ibu dan janin sehat
- 3) Rutin melakukan ANC di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta
- 4) Bersedia menjadi responden dan mengikuti proses penelitian hingga 4 kali pertemuan selama 4 minggu.

b. Kriteria eksklusi :

- 1) Wanita hamil yang mengalami gangguan obstetri seperti plasenta previa, solusio plasenta, serta perdarahan melalui vagina.
- 2) Ibu dengan usia kehamilan 0-12 minggu dan 13- 27 minggu.

D. Variabel Penelitian

Rumusan variabel sangat penting dalam penelitian, pengumpulan data dan pengukuran hanya akan berhasil jika variabel dirumuskan dengan baik. Perumusan subjek penelitian adalah langkah pertama dari perumusan variabel. Konsep yang dibahas termasuk istilah dan definisi yang digunakan untuk memberikan penjelasan singkat tentang peristiwa atau kondisi yang terjadi pada kelompok atau individu tertentu yang menjadi subjek penelitian.

1. **Variabel bebas (Independen)**

Variabel bebas merupakan faktor yang diduga memicu atau memberikan efek terhadap perubahan yang terjadi pada variabel dependen. Fungsi variabel ini berperan dalam memengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian yaitu pemberian Prenatal yoga.

2. **Variabel terikat (Dependen)**

Variabel dependen merujuk pada hasil yang bergantung pada variabel bebas, karena nilainya berubah seiring dengan adanya intervensi atau kondisi yang diberikan. Dari studi yang telah dilakukan, variabel terikatnya adalah tingkat nyeri punggung yang dihadapi oleh ibu hamil pada trimester III.

3. **Variabel perancu**

Variabel perancu adalah faktor yang berhubungan dengan baik variabel independen maupun dependen, dan berpotensi memengaruhi hubungan di antara keduanya, dan berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Dalam studi ini, variabel perancu yang dipertimbangkan meliputi usia, paritas, dan jenis pekerjaan.

E. Definisi Operasional

Faktor-faktor atau variabel yang memengaruhi variabel pengetahuan disebut dengan definisi operasional. Definisi ini mencakup semua komponen penelitian, termasuk variabel dan istilah. Tujuan dari definisi adalah membuat variabel lebih jelas, konkret, dan dapat diukur. Apa yang perlu diukur, bagaimana mengukurnya, standar pengukuran, instrument yang digunakan, dan skala yang digunakan perlu ditentukan (Vionalita, 2020).

Label 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala Ukur
1.	Variabel Independen : Prenatal yoga	Merupakan metode yang digunakan peneliti untuk membantu mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang dilakukan 4 kali per minggu selama 4 minggu dengan durasi waktu 45-60 menit setiap pertemuan	Standar Operasional Prosedur Prenatal yoga	1= Tidak Dilakukan 2=Dilakukan	Nominal
2.	Variabel Dependent : Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	Nyeri pada punggung yang dirasakan oleh ibu hamil diukur dengan Numeric Rating Scale (NRS)	Numeric Rating Scale (NRS)	Skala Nyeri 0-10	Rasio

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Proses Pengumpulan Data

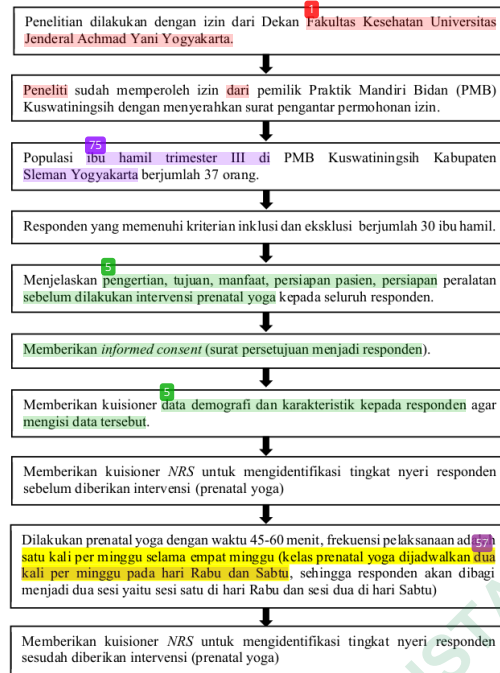
Data yang digunakan dalam proses analisis penelitian ini merupakan data primer, diperoleh langsung melalui interaksi responden melalui observasi atau instrumen penelitian subjek yang menjadi fokus penelitian (Saksitha et al., 2024).

2. Alat Pengumpulan Data

Instrumen berfungsi sebagai sarana utama untuk menghimpun data yang berdasarkan pada variabel dan indikator yang telah dirancang dalam rancangan penelitian. Instrumen Numeric Rating Scale (NRS) dipakai untuk

menilai intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dengan penerapan Standar Operasional Prosedur (SOP) Prenatal yoga guna menjaga standar pelaksanaan pengukuran (Muhammad Yasin et al., 2024).

3. Metode Pengumpulan Data



Gambar 3. 2 Metode Pengumpulan Data

G. Metode Pengolahan dan Analisa Data

1. Metode Pengolahan Data

a. Editing

Peneliti melakukan pengumpulan data, kemudian memverifikasi kembali data dan informasi yang diperoleh terkait skor intensitas nyeri punggung yang dirasakan oleh responden sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Berdasarkan hasil proses editing, seluruh data terisi dengan lengkap dan dinyatakan valid.

b. Coding

Pengkodean merupakan proses pemberian simbol, seperti angka atau huruf, pada data dan variabel yang dikumpulkan melalui instrumen penelitian.

1) Data umum

No	Satuan Data	Kode
a)	Umur	
	< 20 tahun	: Kode 1
	20-35 tahun	: Kode 2
	> 35 tahun	: Kode 3
b)	Paritas	
	Primigravida	: Kode 1
	Multigravida	: Kode 2
c)	Pekerjaan	
	IRT	: Kode 1
	Wiraswasta	: Kode 2
	Swasta	: Kode 3

c. Entry Data

Tahap input data dilakukan dengan memasukkan kode responden serta skor nyeri punggung yang dialami sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga pada kelompok perlakuan, ke dalam komputer untuk keperluan analisis.

d. Tabulasi (Penyusunan Data)

Data disusun dalam format tabulasi tabel dan dianalisis melalui pendekatan digital menggunakan *software* SPSS.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Pendekatan univariat dilakukan guna menguraikan karakteristik responden atau variabel melalui penyajian data frekuensi. Dalam studi ini, fokus utama adalah mengevaluasi perubahan ⁸ tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang diukur sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi prenatal yoga. Karakteristik responden yang dianalisis mencakup usia, jumlah paritas, serta jenis pekerjaan.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan guna mengkaji keterkaitan antara dua variabel yang diteliti, yaitu variabel independen (prenatal yoga) dan variabel dependen (tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III). Melalui analisis ini, ditelusuri apakah analisis menunjukkan ¹⁰ ditemukan pengaruh yang signifikan secara statistik antara variabel bebas dan variabel terikat dengan perlakuan yang diberikan dengan perubahan skor nyeri yang dialami oleh responden.

Berdasarkan penelitian ini, karena data hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak tersebar secara normal. *Shapiro-Wilk*, maka analisis bivariat dengan pendekatan statistik nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Adapun data analisis dilakukan terhadap nilai skala nyeri punggung yang diukur sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi ¹ prenatal yoga.

Nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil tersebut memperlihatkan adanya pengaruh yang bermakna dari intervensi prenatal yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Dengan demikian, hasil analisis bivariat ini memperkuat hipotesis ⁹ bahwa prenatal yoga signifikan menurunkan tingkat nyeri punggung, dan mendukung penggunaan intervensi ini

sebagai alternatif non-farmakologis yang aman serta bermanfaat selama kehamilan trimester III.

H. Etika Penelitian

Pelaksanaan penelitian di bidang kesehatan, menjaga hubungan etis antara peneliti dan subjek penelitian sangatlah penting. Menurut Notoatmodjo (2018), etika penelitian mencakup sikap peneliti terhadap responden serta dampak dari hasil penelitian terhadap masyarakat. Adapun prinsip-prinsip etika penelitian meliputi :

1. Persetujuan berdasarkan informasi (*Informed consent*)
Peneliti wajib memberikan penjelasan secara menyeluruh mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian kepada responden. Jika responden tidak bersedia terlibat, keputusan tersebut harus dihormati tanpa adanya paksaan.
2. Menjaga Kerahasiaan Data Responden
Data yang dihimpun dalam studi ini dijamin kerahasiaannya serta tidak akan disebarluaskan di luar kepentingan akademik. Identitas responden tidak akan dicantumkan melainkan hanya dengan inisial, dan hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk data kelompok.
3. Menjaga Privasi Responden
Peneliti perlu menyesuaikan waktu dan tempat pengambilan data dengan keinginan responden agar kenyamanan dan privasi mereka terjaga.
4. Tidak Merugikan (*Non-Maleficence*)
Peneliti harus memastikan bahwa pelaksanaan penelitian tidak menimbulkan risiko atau bahaya, baik secara fisik maupun psikologis, bagi responden.
5. Kejujuran (*Veracity*)
Peneliti harus menyampaikan informasi secara akurat, lengkap, dan objektif kepada responden untuk membangun kepercayaan.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Tempat Penelitian

Praktik Mandiri Bidan (PMB) adalah penyediaan jasa kesehatan dijalankan oleh bidan secara otonom dan berada di bawah pembinaan organisasi profesi, yakni Ikatan Bidan Indonesia (IBI). PMB memiliki peran penting dalam meningkatkan mutu pelayanan kebidanan dengan mengikuti ketentuan dan standar resmi yang ditetapkan oleh Kemenkes RI. PMB Kuswatiningsih berlokasi di Dusun Demangan, RT 01 RW 31, Kelurahan Madurejo, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Sleman, DIY.

PMB Kuswatiningsih mulai beroperasi pada tahun 2006 dan berdiri di atas lahan seluas 350 meter persegi. Sejak berdiri, fasilitas ini telah mengalami berbagai peningkatan, meliputi aspek fasilitas fisik serta kualitas layanan yang diberikan. Upaya untuk meningkatkan kualitas layanan dapat dilakukan melalui bergabung dalam program Bidan Delima sejak tahun 2015, sebagai upaya untuk memastikan pelayanan kebidanan yang aman, profesional, dan berkualitas tinggi.

Pelayanan yang diberikan bersifat ramah dan informatif, membantu pasien memahami layanan yang mereka butuhkan. Adapun pelayanan yang di berikan di PMB Kuswatiningsih antara lain melayani persalinan normal selama 24 jam, serta menyediakan layanan pemeriksaan kehamilan, KB, kesehatan ibu dan anak, pap smear, IVA, dan konsultasi kesehatan reproduksi jam operasional dimulai pukul 06.00 hingga 21.00 WIB setiap harinya. Layanan imunisasi balita dilakukan setiap minggu kedua dan keempat, sedangkan imunisasi untuk ibu hamil tersedia setiap hari. Selain itu, tersedia juga layanan komplementer seperti senam hamil dan prenatal yoga pelaksanaan dilakukan secara rutin setiap Rabu dan Sabtu pada pukul 16.00 WIB.

B. Hasil

Penelitian berjudul "Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta" dilaksanakan dengan memberikan intervensi berupa rangkaian latihan

prenatal yoga yang tersusun secara sistematis. Bab ini menguraikan temuan yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian pada rentang waktu 17 Mei hingga 4 Juni 2025. Responden penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang konsisten mengikuti layanan *antenatal care (ANC)* di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun 2025 dengan umur kehamilan 28-32 minggu. Penelitian ini melibatkan sebanyak 30 responden secara keseluruhan. Evaluasi dilakukan guna mengidentifikasi tingkat nyeri punggung pada responden sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi prenatal yoga.

Penelitian diawali dengan peneliti yang memperkenalkan diri kepada responden, menyampaikan tujuan serta alur pelaksanaan penelitian, dan memberikan ruang bagi responden untuk mengajukan pertanyaan jika terdapat informasi yang belum jelas. Selanjutnya, peneliti menyerahkan lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*) kepada responden sebagai bentuk konfirmasi kesediaan mereka untuk terlibat dalam penelitian. Sebelum pelaksanaan intervensi prenatal yoga, peneliti memulai dengan melaksanakan *pre-test* dengan mengukur tingkat nyeri punggung menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Penjelasan tentang pengisian lembar instrumen pengukuran nyeri disampaikan dengan tetap mendampingi responden. Sesudah responden mengisi skala penilaian nyeri dilakukan pengukuran tekanan darah untuk masing-masing responden sebelum melakukan *prenatal yoga*, selanjutnya peneliti memberikan intervensi kepada responden yaitu prenatal yoga dengan durasi 45-60 menit yang di pandu oleh instruktur prenatal yoga. Intervensi diberikan satu minggu sebanyak satu kali selama empat minggu dengan dibagi dua sesi yaitu hari Rabu 15 responden dan hari Sabtu 15 responden. Sesudah dilakukan intervensi kemudian peneliti melakukan *post-test* dengan memberikan kembali lembar penilaian nyeri yaitu *Numeric Rating Scale (NRS)* yang harus di isi oleh responden untuk mengukur tingkat nyeri punggung responden sesudah diberikan intervensi *prenatal yoga*. Temuan dari penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 17 Mei hingga 4 Juni 2025 disajikan sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden menggambarkan profil subjek yang diteliti dalam pelaksanaan studi ini. Pada penelitian ini, karakteristik yang dikaji meliputi umur, paritas, dan pekerjaan pada ibu hamil trimester III. Tabel di bawah menyajikan gambaran umum responden dalam penelitian ini :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Paritas, dan Pekerjaan

Karakteristik	Hasil Ukur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur	<20 Tahun	1	3,3
	20-35 Tahun	25	83,3
	≥35 Tahun	4	13,3
	Total	30	100
Paritas	Primigravida	12	40
	Multigravida	18	60
	Total	30	100
Pekerjaan	IRT	19	63,3
	Wiraswata	4	13,3
	Swasta	7	23,3
	Total	30	100

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa total responden sebanyak 30 ibu hamil. Mayoritas ibu hamil Trimester III (28-32 minggu) berumur 20-35 tahun sebanyak 25 orang (83,3%), ibu multigravida sebanyak 18 orang (60%), ibu primigravida sebanyak 12 orang (40%). Pekerjaan responden terbanyak adalah ibu rumah tangga atau IRT yaitu 19 orang (63,3%), pekerjaan ibu hamil swasta 7 orang (23,3%), dan pekerjaan responden paling sedikit adalah wiraswata yaitu 4 orang (15,2%).

2. Analisis Univariat

Tabel 4.2 Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga

Nyeri Punggung	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
Pre-yoga	5,50	5,00	5	1,737	3	8
Post-yoga	0,70	0,00	0	1,022	0	3

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 4.2 memperlihatkan perubahan tingkat nyeri punggung mengalami penurunan setelah pemberian intervensi prenatal yoga, yang

ditunjukkan oleh penurunan nilai rata-rata (mean) antara hasil pengukuran sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi dilakukan.

a. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum diberikan Intervensi Prenatal Yoga

Hasil penelitian terhadap 30 responden memperlihatkan bahwa sebelum diberikan intervensi prenatal yoga (*pre-test*), tingkat nyeri punggung memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 5,50, dengan nilai tengah (median) 5, modus dari data tersebut adalah 5, menunjukkan nilai yang memiliki frekuensi kemunculan tertinggi, dan standar deviasi sebesar 1,737. Rentang skor nyeri berkisar antara skor terendah 3 hingga skor tertinggi 8.

b. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sesudah diberikan Intervensi Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil penelitian pada 30 responden, setelah diberikan intervensi prenatal yoga (*post-test*), tingkat nyeri punggung menunjukkan penurunan dengan rata-rata skor sebesar 0,70. Nilai median tercatat pada skor 0, begitu pula dengan modus. Sementara itu, standar deviasi berada pada angka 1,022, nilai minimum yang diperoleh adalah 0, sedangkan nilai maksimumnya sebesar 3.

3. Analisis Bivariat

Salah satu syarat dalam melakukan uji statistik komparatif parametrik adalah data harus memiliki distribusi normal serta berada pada skala interval atau rasio. Dengan demikian, sebelum melakukan analisis bivariat, peneliti terlebih dahulu melaksanakan uji normalitas terhadap data intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti sesi prenatal yoga. Metode *Shapiro-Wilk* digunakan untuk uji normalitas dalam penelitian ini, berjumlah 30 orang, yang berarti ukuran sampel kurang dari 50. Berikut disajikan hasil pengujian normalitas tersebut.

Tabel 4. 3 Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Skala Nyeri	<i>P-Value</i>
<i>Pre-test</i>	0.004
<i>Post-test</i>	0.001

⁴³
Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 4.3, Hasil uji normalitas terhadap skala nyeri melalui uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai p untuk *pre-test* yaitu 0,004 ($P\text{-Value} < 0,05$), demikian pula pada *post-test* yang juga memiliki $P\text{-Value} < 0,05$. Temuan tersebut mencerminkan bahwa data nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi tidak berdistribusi normal. Sebagai langkah lanjutan, dilakukan analisis bivariat menggunakan metode uji *Wilcoxon*.

Hasil analisis bivariat mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningih, yang dianalisis menggunakan metode *Wilcoxon*, sebagaimana tersaji pada tabel di bawah ini:

⁵¹
Tabel 4. 4 Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningih

		N	Mean Rank	P-Value
³⁸ <i>Pretest-Posttest</i>	Negative Rank	30 ^a	15.50	0.000
	Positive Rank	0 ^b	.00	
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan data pada Tabel 4.4, terdapat perbedaan respons nyeri pada ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *negative rank* sebanyak 30, tanpa adanya nilai *ties* atau *zero differences*. Dengan $p\text{-value}$ 0,000 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III.

Tabel 4. 5 Crosstab Karakteristik Responden dan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah

No	Karakteristik	Skala Nyeri Punggung Sebelum Diberikan Intervensi Prenatal Yoga						Skala Nyeri Punggung Sesudah Diberikan Intervensi Prenatal Yoga				
		3	4	5	6	7	8	Total	0	1	2	Total
1.	Usia											
	<20 Tahun	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1
	20-35 Tahun	4	5	9	2	1	4	25	20	4	1	25
	>35 Tahun	0	0	0	0	1	3	4	0	1	3	4
	Total	4	5	9	3	2	7	30	21	5	4	30
2.	Paritas											
	Primigravida	0	4	4	2	0	2	12	10	1	1	12
	Multigravida	4	1	5	1	2	5	18	11	4	3	18
	Total	4	5	9	3	2	7	30	21	5	4	30
3.	Pekerjaan											
	IRT	3	3	6	1	1	5	19	13	3	3	19
	Wiraswasta	1	1	1	0	1	0	4	3	1	0	4
	Swasta	0	1	2	2	0	2	7	5	1	1	7
	Total	4	5	9	3	2	7	30	21	5	4	30

Sumber : Data Primer 2023

Tabel crosstab memperlihatkan hasil distribusi tingkat nyeri punggung yang diamati sebelum dan setelah intervensi prenatal yoga, sebagaimana ditunjukkan oleh karakteristik usia, paritas, dan pekerjaan pada 30 ibu hamil trimester III. Berdasarkan data usia, Usia 20-35 tahun merupakan kelompok dominan dalam studi ini, mencakup 25 dari seluruh responden. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar dari kelompok ini mengalami nyeri dengan skala 5 sebanyak 9 orang, skala 4 sebanyak 5 orang, dan skala 8 sebanyak 4 orang. Namun, setelah intervensi prenatal yoga, terjadi penurunan yang sangat signifikan, di mana 20 dari 25 responden menyatakan tidak merasakan nyeri sama sekali (skala 0), 4 responden berada pada skala 1, dan hanya 1 orang yang masih merasakan nyeri ringan (skala 2). Pada kategori usia <20 dan >35 tahun, masing-masing terdiri dari 1 dan 4 responden. Meskipun jumlahnya sedikit, hasil yang dicapai cukup positif. Misalnya, dari 4 responden usia >35 tahun yang sebelumnya mayoritas berada pada skala 6 hingga 8, setelah intervensi terdapat 1 orang di skala 1 dan

3 orang turun ke skala 2. Temuan ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga mampu mengurangi tingkat keparahan nyeri di seluruh kelompok usia.

Menurut paritas, responden terbagi menjadi 12 orang primigravida dan 18 orang multigravida. Sebelum intervensi, responden primigravida mayoritas berada pada skala nyeri 4 dan 5 masing-masing sebanyak 4 orang, sementara responden multigravida didominasi oleh skala 5 sebanyak 5 orang dan skala 8 sebanyak 5 orang. Setelah diberikan intervensi, nyeri pada kedua kelompok mengalami penurunan signifikan. Pada kelompok primigravida, 10 dari 12 responden melaporkan tidak merasakan nyeri (skala 0), sedangkan sisanya berada di skala 1 dan 2 masing-masing 1 orang. Sementara itu, pada kelompok multigravida, 11 dari 18 responden juga melaporkan skala nyeri 0, 4 orang berada pada skala 1, dan 3 orang berada pada skala 2. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi prenatal yoga memberikan dampak positif bagi kedua kelompok, baik ibu yang baru pertama kali hamil maupun yang telah memiliki pengalaman sebelumnya.

Berdasarkan karakteristik sebagian besar responden diketahui bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) berjumlah 19 orang. Sebelum intervensi, skala nyeri yang dialami oleh kelompok IRT tersebar, dengan yang terbanyak berada di skala 4 (6 orang) dan skala 5 (6 orang). Setelah intervensi, sebanyak 13 dari 19 ibu rumah tangga melaporkan tidak mengalami nyeri (skala 0), 3 orang berada pada skala 1, dan sisanya 3 orang berada di skala 2. Untuk kelompok wiraswasta yang terdiri dari 4 responden, sebelum intervensi mereka mengalami nyeri di skala 3 hingga 8 secara merata. Setelah intervensi, 3 dari 4 responden menyatakan nyeri telah hilang (skala 0), dan 1 orang berada pada skala 1. Sementara itu, kelompok pekerja swasta yang berjumlah 7 orang juga menunjukkan perbaikan, di mana sebelum intervensi mayoritas berada di skala 6 (3 orang), dan setelah intervensi sebanyak 5 orang menyatakan tidak nyeri, 1 orang berada di skala 1, serta 1 orang di skala 2. Dengan demikian, penurunan nyeri tampak konsisten di seluruh kategori pekerjaan.

Secara keseluruhan, dari total 30 responden, sebelum intervensi mayoritas mengalami nyeri pada skala 5 sebanyak 9 orang, skala 8 sebanyak 7 orang, dan sisanya tersebar di skala 3, 4, 6, dan 7. Namun setelah intervensi prenatal yoga, terjadi pergeseran besar ke skala ringan, yaitu 21 orang berada pada skala 0 (tidak nyeri), 5 orang di skala 1, dan hanya 4 orang di skala 2. Temuan ini mendukung efektivitas prenatal yoga sebagai strategi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil di trimester III.

C. Pembahasan

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Berdasarkan Umur

berada dalam rentang 20-35 tahun, yaitu sebesar (83,3%), kelompok usia >35 tahun (13,3%), dan <20 tahun (3,3%). Kelompok usia 20-35 tahun adalah usia reproduktif aktif, di mana ibu hamil cenderung masih melakukan banyak aktivitas fisik. Perubahan postur tubuh dan peningkatan beban pada punggung selama trimester III menjadikan kelompok usia tersebut lebih berisiko mengalami nyeri punggung.

Pandangan tersebut sejalan dengan temuan yang diungkapkan oleh Sholehati dan Kesasih dalam studi yang dikutip oleh (Andriani et al., 2023), yang mengungkapkan bahwa toleransi terhadap nyeri meningkat seiring bertambahnya umur. Hal serupa juga disampaikan oleh Wulandari, L., & Andriyani, R. (2023) bahwa wanita hamil berusia di atas 35 tahun cenderung memiliki peningkatan risiko terhadap nyeri punggung karena penurunan daya dukung jaringan tubuh terhadap beban kehamilan. Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa umur memengaruhi tingkat nyeri ibu hamil III.

2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan distribusi dalam Tabel 4.1 mengenai pekerjaan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dengan pekerjaan adalah IRT

(63,3%), diikuti oleh swasta (23,3%) dan wiraswasta (13,3%). Aktivitas sebagai ibu rumah tangga umumnya melibatkan berbagai pekerjaan fisik seperti melakukan aktivitas seperti membersihkan lantai, menyiapkan makanan, serta pekerjaan domestik lainnya. Meskipun tampak sederhana, pekerjaan yang ibu hamil lakukan di rumah dapat memicu timbulnya nyeri punggung terutama ibu yang sudah memasuki trimester III (Rahmawati et al., 2021).

Pernyataan ini diperkuat oleh pendapat (Sukeksi et al., 2018) Dimana dijelaskan bahwa salah satu faktor utama yang memengaruhi timbulnya nyeri punggung adalah jenis pekerjaan. Selain itu, postur tubuh saat mengangkat beban berat, posisi tubuh yang kurang tepat, serta aktivitas yang dilakukan secara berulang tanpa memperhatikan ergonomi turut meningkatkan risiko nyeri punggung.

Penelitian ini sejalan oleh (Elkhapi et al., 2023) menyimpulkan bahwa ibu rumah tangga memiliki prevalensi nyeri punggung lebih tinggi dibandingkan ibu bekerja di sektor formal, disebabkan oleh aktivitas fisik harian yang padat dan jarang disertai dengan peregangan otot atau penggunaan alat bantu kerja.

Dari uraian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa jenis pekerjaan ibu hamil memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap tingkat nyeri punggung selama masa kehamilan. Aktivitas harian sebagai ibu rumah tangga mengharuskan ibu melakukan berbagai gerakan fisik, seperti membungkuk, mengangkat barang, dan berdiri dalam waktu lama, yang dapat memperburuk kondisi nyeri punggung.

3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Berdasarkan Paritas

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui jika mayoritas responden adalah multigravida (60%), sedangkan primigravida berjumlah 40%. Paritas atau jumlah kehamilan yang pernah dialami oleh seseorang dapat memengaruhi tingkat nyeri punggung. Ibu hamil yang memiliki pengalaman melahirkan lebih dari satu anak cenderung memiliki risiko nyeri punggung yang lebih

tinggi dibandingkan dengan ibu yang pertama kali hamil. Pada ibu dengan paritas tinggi seperti multipara, otot-otot pendukung rahim umumnya mengalami penurunan kekuatan. Kondisi dapat menyebabkan otot-otot tidak mampu menopang rahim yang semakin membesar, sehingga memicu keluhan nyeri punggung selama kehamilan (Fauziah & Sugiadini, 2024).

Multigravida lebih rentan mengalami nyeri punggung karena sudah pernah mengalami peregangan ligamen dan otot pada kehamilan sebelumnya. Beban biomekanik yang berulang dapat menyebabkan kelemahan otot postural sehingga meningkatkan risiko nyeri saat kehamilan berikutnya (Rahmawati et al., 2021).

Hasil penelitian dari Resmi, dkk terdapat keterkaitan signifikan antara banyaknya kehamilan sebelumnya dan intensitas nyeri punggung saat hamil. Makin tinggi frekuensi seorang wanita mengalami kehamilan serta proses persalinan, semakin besar pula risiko mengalami nyeri punggung jika dibandingkan dengan wanita yang baru pertama kali hamil (primipara). Tingginya angka paritas berbanding lurus dengan meningkatnya kemungkinan munculnya keluhan nyeri punggung. Hal ini sejalan dengan temuan (Arummega, 2023) yang mengungkapkan bahwa frekuensi kehamilan dan persalinan yang meningkat pada seorang wanita dapat berkontribusi terhadap peningkatan potensi terjadinya nyeri punggung.

4. Analisis Univariat Tingkat Nyeri Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatningsih

Hasil analisis univariat dalam tabel 4.2 menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skala nyeri punggung yang dialami ibu hamil pada trimester III sesudah mengikuti intervensi prenatal yoga di PMB Kuswatningsih. Sebelum dilakukan prenatal yoga, rata-rata tingkat nyeri punggung responden berada pada nilai 5.50 dengan median dan modus sama-sama 5, menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami nyeri sedang hingga berat. Skor minimum dan maksimum berkisar antara 3 hingga 8, dengan simpangan baku sebesar 1.737 yang menandakan variasi tingkat nyeri yang cukup besar antar responden.

Sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga 4 kali selama 4 minggu, skor nyeri menurun drastis menjadi rata-rata 0.70 dengan median dan modus 0, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri secara menyeluruh atau hanya merasakan nyeri ringan. Rentang skor pasca-intervensi adalah 0 hingga 3, dengan simpangan baku menurun menjadi 1.022 yang mengindikasikan distribusi nilai yang lebih rendah.

Penurunan yang sangat signifikan ini menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif sebagai bagian dari upaya terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Temuan di Palembang yang menunjukkan penurunan rata-rata nyeri sedang ke nyeri ringan sesudah intervensi prenatal yoga secara teratur 2 kali dalam 1 minggu selama dua minggu. Studi lain oleh (Giyarti, 2023) di Jambi juga mendukung temuan ini, dengan penurunan nyeri punggung secara bermakna ($p < 0,05$) sesudah intervensi prenatal yoga.

Secara fisiologis, gerakan-gerakan prenatal yoga seperti *cat-cow*, *pelvic tilt*, dan *child pose* dapat membantu meregangkan dan memperkuat otot-otot punggung bawah dan panggul, yang sering mengalami tekanan akibat perubahan postur tubuh selama kehamilan. Selain itu, teknik pernapasan dalam yoga seperti pranayama juga berperan dalam menekan kadar kortisol sebagai hormon stres dan mendorong terciptanya relaksasi melalui pelepasan endorfin, yang turut berkontribusi dalam pengurangan persepsi nyeri (Awlya, 2020).

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa latihan prenatal yoga berkontribusi secara efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Dengan demikian, prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai strategi bentuk terapi alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan.

5. Analisis Bivariat Tingkat Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatingsih

Berdasarkan hasil pengamatan langsung selama penelitian berlangsung di PMB Kuswatingsih, ditemukan mayoritas partisipan ibu hamil yang

berpartisipasi dalam intervensi prenatal yoga merespons cukup baik terhadap latihan yang diberikan. Hal ini diperkuat oleh data yang memperlihatkan adanya penurunan signifikan pada intensitas nyeri punggung pasca empat kali sesi latihan yoga. Sebelum intervensi, nyeri punggung yang dirasakan sebagian besar ibu berada pada tingkat sedang hingga berat, dengan beberapa responden mencatat skala nyeri tertinggi, yaitu skala 8. Namun, setelah intervensi, mayoritas menunjukkan penurunan ke skala 0 hingga 2.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa ibu dengan paritas multigravida umumnya mengeluhkan nyeri punggung lebih berat dibandingkan Fakta di lapangan menunjukkan bahwa ibu dengan paritas multigravida umumnya mengeluhkan nyeri punggung lebih berat dibandingkan primigravida. Mereka menyampaikan bahwa nyeri sering kali disertai rasa kaku di punggung bagian bawah, terutama setelah bangun tidur atau berdiri terlalu lama. Berdasarkan pengamatan, hal ini berkaitan dengan struktur tubuh yang telah mengalami perubahan berulang akibat kehamilan sebelumnya. Beberapa ibu juga mengaku kesulitan beristirahat optimal karena masih harus mengurus anak-anak di rumah. Kondisi ini menggambarkan bahwa paritas yang lebih tinggi dapat memperburuk beban otot punggung, karena adanya kombinasi antara kelelahan fisik dan menurunnya kekuatan otot penyangga tubuh, yang secara fisiologis memang wajar terjadi seiring dengan riwayat kehamilan sebelumnya.

Berdasarkan pekerjaan, temuan lapangan menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang menjadi mayoritas responden tetap memiliki aktivitas fisik yang cukup berat. Meskipun sebagian besar tidak bekerja formal, mereka tetap melakukan pekerjaan domestik seperti menyapu, mengepel, mencuci, hingga menggendong anak. Aktivitas ini berulang setiap hari dan jarang memperhatikan postur tubuh, sehingga turut berkontribusi terhadap keluhan nyeri punggung. Setelah mengikuti prenatal yoga, sebagian besar dari mereka menyatakan merasa lebih ringan, postur tubuh lebih baik, dan tidak lagi mudah merasa pegal. Penurunan nyeri juga tercermin dalam data

posttest, dimana 13 dari 19 responden IRT tidak lagi mengalami nyeri (skala 0), sementara sisanya menunjukkan nyeri ringan.

Kelompok wiraswasta yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu buruh dan pedagang, mereka menyampaikan bahwa aktivitas harian cenderung berat, seperti mengangkat beban, berdiri lama, atau tingkat mobilitas antar tempat yang cukup tinggi. Responden dengan kode 5, 9, 13, dan 30 menjadi contoh nyata bagaimana prenatal yoga mampu menurunkan nyeri secara drastis, yakni dari skala 8 menjadi skala 1. Mereka menyatakan bahwa sebelumnya sering mengalami ketegangan otot punggung bahkan hingga kesulitan tidur, namun setelah mengikuti gerakan peregangan dan pemapasan dalam yoga, mereka merasa jauh lebih rileks dan ringan saat bergerak. Penurunan sebesar 7 poin ini menjadi salah satu temuan penting dalam penelitian, karena menunjukkan efektivitas luar biasa dari intervensi, bahkan pada kelompok yang mengalami nyeri berat dan aktivitas fisik tinggi.

Sedangkan pada kelompok swasta (karyawan dan pengrajin), keluhan nyeri biasanya disebabkan oleh posisi duduk lama atau gerakan tangan yang berulang dalam waktu lama. Responden dari kelompok ini menyampaikan bahwa mereka jarang melakukan peregangan, sehingga otot punggung mudah tegang. Setelah mengikuti prenatal yoga, sebagian dari mereka mengaku postur tubuh membaik, lebih relaks, dan dapat tidur lebih nyenyak.

Secara umum, temuan di lapangan memperlihatkan bahwa keberhasilan intervensi prenatal yoga tidak hanya diukur melalui data kuantitatif, tetapi juga diperkuat oleh pengakuan langsung dari ibu hamil bahwa kondisi fisik mereka membaik. Beberapa bahkan menyatakan lebih percaya diri untuk menjalani aktivitas sehari-hari tanpa keluhan nyeri. Faktor-faktor seperti paritas yang memengaruhi struktur tubuh dan kekuatan otot, serta jenis pekerjaan yang mencerminkan tingkat mobilitas, sangat berpengaruh terhadap keberhasilan intervensi. Namun, hasil di lapangan menunjukkan bahwa selama dilakukan secara konsisten, prenatal yoga dapat menyesuaikan kebutuhan tubuh ibu hamil, baik yang bekerja ringan maupun berat.

Penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan studi yang dilakukan oleh (Fauzan et al., 2023) dalam jurnal Prenatal Yoga: A Scoping Review yang menyatakan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan intensitas nyeri punggung secara signifikan ($p=0,000$). Studi tersebut menyimpulkan bahwa prenatal yoga memberikan manfaat fisiologis dalam mengurangi tekanan pada tulang belakang, memperkuat otot-otot panggul dan punggung, serta meningkatkan fleksibilitas tubuh ibu hamil.

Temuan dalam penelitian ini selaras dengan hasil studi oleh (Rahmawati et al., 2021), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga, dengan hasil uji statistik $p = 0,000$. Selaras dengan hal tersebut, kajian yang dilakukan oleh (Maya sari, Khairunnisa Mahara, 2024) menunjukkan penurunan nyeri punggung dari rerata 4,70 menjadi 1,20 sesudah dilakukan prenatal yoga, dengan hasil yang juga signifikan secara statistik.

D. Keterbatasan Penelitian

Hambatan yang dihadapi dalam proses penelitian salah satunya responden, yang berpengaruh terhadap keberlangsungan penelitian, misalnya :

1. Responden yang datang terlambat tidak dapat mengikuti seluruh rangkaian gerakan prenatal yoga, sehingga pelaksanaan intervensi yang telah dirancang oleh peneliti menjadi kurang maksimal.
2. Keterlambatan beberapa responden menyebabkan peserta lainnya harus menunggu, yang pada akhirnya memengaruhi suasana relaksasi selama sesi prenatal yoga berlangsung

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian berjudul "Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta" yang dilaksanakan pada tanggal 17 Mei hingga 4 Juni 2025 dengan jumlah responden sebanyak 30 orang responden, dapat disimpulkan beberapa hal berikut :

1. Karakteristik ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta rentang usia 20–35 tahun mendominasi karakteristik responden, dengan proporsi mencapai 83,3%, mayoritas berstatus multigravida (60%), dan sebagian besar memiliki peran sebagai ibu rumah tangga (63,3%).
2. Sebelum diberikan intervensi prenatal yoga, tingkat nyeri punggung responden berada pada kategori sedang hingga berat, dengan nilai rata-rata sebesar 5,50. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari.
3. Tingkat nyeri punggung sesudah diberikan intervensi prenatal yoga mengalami penurunan yang signifikan menjadi rata-rata 0,70. Sebagian besar responden menunjukkan penurunan keluhan nyeri ke tingkat ringan, bahkan beberapa tidak lagi merasakan nyeri.
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penurunan nyeri punggung selama kehamilan trimester III. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), menandakan bahwa prenatal yoga secara statistik berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung.

B. Saran

1. Bagi responden

Diharapkan para ibu hamil dapat mempraktikkan prenatal yoga secara mandiri di rumah dan menjadikannya sebagai salah satu terapi komplementer untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk mengobservasi kegiatan harian ibu setelah intervensi prenatal yoga dengan cara mengidentifikasi pola aktivitas sehari-hari.

3. Bagi institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi sebagai referensi tambahan dalam memperkaya materi pembelajaran serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang terapi komplementer prenatal yoga di Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

4. Bagi pihak penyelenggara pelayanan kesehatan

Temuan dari studi ini diharapkan mampu dijadikan sebagai landasan dalam menentukan langkah selanjutnya bagi tenaga kesehatan dalam merancang dan mengembangkan layanan terapi komplementer, baik di Praktik Mandiri Bidan (PMB) maupun di berbagai fasilitas kesehatan, khususnya untuk menangani nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui intervensi prenatal yoga.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Cek Plagiarisme_Skripsi_Final_Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

14%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unjaya.ac.id Internet Source	2%
2	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	2%
3	eprints.ukh.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
5	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	1%
6	jurnal.ukh.ac.id Internet Source	1%
7	Lusiana Indah Puspita Sari. "PENGARUH KOMPRES AIR JAHE HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB ANA TINCE SIHOMBING BAKAUHENI TAHUN 2023", Wellness And Healthy Magazine, 2024 Publication	1%
8	www.jptam.org Internet Source	1%

9

Novi Trikia, Komalasari Komalasari, Ade Tyas Mayasari, Vivian Nanny Lia Dewi.

"Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women", Wellness And Healthy Magazine, 2024

Publication

<1 %

10

bemj.e-journal.id

Internet Source

<1 %

11

jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id

Internet Source

<1 %

12

digilib.unisayogya.ac.id

Internet Source

<1 %

13

Dewi Nurlaela Sari, Aay Rumhaeni. "Foot Massage Menurunkan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Pada Post Partum", Jurnal Kesehatan Komunitas, 2020

Publication

<1 %

14

ijble.com

Internet Source

<1 %

15

www.researchgate.net

Internet Source

<1 %

16

ejurnal.stikesmhk.ac.id

Internet Source

<1 %

17

Putu Dyah Pramesti Cahyani, Ni Gusti Kompiang Sriasih, Made Widhi Gunapria Darmapatni. "Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Prenatal Yoga", Jurnal Sehat Mandiri, 2020

Publication

<1 %

docplayer.info

18	Internet Source	<1 %
19	efsupit.ro Internet Source	<1 %
20	elibrary.almaata.ac.id Internet Source	<1 %
21	www.efsupit.ro Internet Source	<1 %
22	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	<1 %
23	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	<1 %
24	Linda Andri Mustofa. "Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil", Faletahan Health Journal, 2023 Publication	<1 %
25	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1 %
26	icsejournal.com Internet Source	<1 %
27	Ratna Wulandari. "Pengaruh Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Fe terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 2018 Publication	<1 %
28	Rut Yohana Girsang. "EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RINA DAN PMB IDA KOTA DEPOK", Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ), 2022	<1 %

29 digilib2.unisayogya.ac.id <1 %
Internet Source

30 es.scribd.com <1 %
Internet Source

31 journal.um-surabaya.ac.id <1 %
Internet Source

32 journal2.stikeskendal.ac.id <1 %
Internet Source

33 jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id <1 %
Internet Source

34 Submitted to Keimyung University <1 %
Student Paper

35 Lidia Widia, Evy Kasanova, Ivana Devitasari, Rena Oki Alestari. "PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III", Jambura Journal of Health Sciences and Research, 2023 <1 %
Publication

36 garuda.kemdikbud.go.id <1 %
Internet Source

37 journal.widyakarya.ac.id <1 %
Internet Source

38 Eka Afdi Septiyono. "The Influence of Health Education Towards Buzz Group Method On Pregnant Women Knowledge About COVID-19 Pandemic at the Jember", Jambura Nursing Journal, 2024 <1 %
Publication

39 Varas Devita Lola, Gusrida Umairo. <math><1\%</math>
"Pengalaman Ibu Hamil Selama Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Rumah Puspa", Malahayati Nursing Journal, 2024

Publication

40 Weni Apriyani, Muhammad Hadi, Idriani Idriani. "Teknik Alexander terhadap Tingkat Kenyamanan pada Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Keperawatan Silampari, 2021 <math><1\%</math>

Publication

41 ecampus.poltekkes-medan.ac.id <math><1\%</math>
Internet Source

42 jppb.stikesbup.ac.id <math><1\%</math>
Internet Source

43 jurnal.usahidsolo.ac.id <math><1\%</math>
Internet Source

44 Dewi Andariya Ningsih. "PENGEMBANGAN MODUL "PEDULI IBU HAMIL" DI DESA SUMBEREJO BANYUPUTIH SITUBONDO", JOMIS (Journal of Midwifery Science), 2020 <math><1\%</math>

Publication

45 Erni Setiyorini. "Gambaran Kualitas Hidup ODHA yang Menjalani Terapi Antiretroviral (ARV) di Poli Cendana RSUD Ngudi Waluyo Wlingi", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2015 <math><1\%</math>

Publication

46 Gusti Ayu Pramita Aswitami, Putu Mastiningsih. "Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1", STRADA JURNAL ILMIAH KESEHATAN, 2018 <math><1\%</math>

47 Kurniati Devi Purnamasari, Melyana Nurul Widyawati. "Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Keperawatan Silampari, 2019

Publication

48 Nia Suryani, Nining Arini. "Pengaruh Kualitas Pelayanan Antenatal, Pengetahuan dan Dukungan Keluarga terhadap Minat Kunjungan Ulang Ibu Hamil", Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 2020

Publication

49 ekonomimanajerial.blogspot.com

Internet Source

50 zh.scribd.com

Internet Source

51 Ikhsanmaulana Putra, Deka Ismi Mori Saputra. "THE CONTRIBUTION OF AGILITY AND SPEED ON DRIBBLING ABILITY AT SSB FOOTBALL PLAYERS SKB MUARA BUNGO", Jurnal Muara Pendidikan, 2019

Publication

52 Ratih Setio Dewi, Erialdy Erialdy, Astrid Novita. "Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik", Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 2018

Publication

53 Yanita Trisetiyaningsih, Arista Wulansari. "PENGARUH TERAPI MUROTTAL TERHADAP PERUBAHAN SKOR KECEMASAN IBU BERSALIN KALA I FASE LATEN", Media Ilmu Kesehatan, 2018

Publication

54	anzdoc.com Internet Source	<1 %
55	digilib.uinsgd.ac.id Internet Source	<1 %
56	e-journal.lppmdianhusada.ac.id Internet Source	<1 %
57	id.powerball-lotteries.com Internet Source	<1 %
58	jurnal.syntaxliterate.co.id Internet Source	<1 %
59	jurnal.umsb.ac.id Internet Source	<1 %
60	repository.phb.ac.id Internet Source	<1 %
61	repository.stikesmitrakeluarga.ac.id Internet Source	<1 %
62	seminar.uad.ac.id Internet Source	<1 %
63	Putri Wulan Sani Apriliningtias, Tyas Sari Ratna Ningrum. "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal", Journal Physical Therapy UNISA, 2021 Publication	<1 %
64	Sukmawati Sukmawati, Lilis Mamuroh, Furkon Nurhakim. "Efektivitas Pilates Exercise untuk Mengurangi Nyeri pada Ibu Hamil", Malahayati Nursing Journal, 2023 Publication	<1 %
65	Tresya Pratiwi Dwiwanto, Asri Mutiara Putri, Ni Putu Sudiadnyani. "HUBUNGAN	<1 %

DUKUNGAN SUAMI DENGAN KECEMASAN IBU
HAMIL MENJELANG PERSALINAN PADA MASA
PANDEMI COVID-19", Jurnal Ilmu Kedokteran
dan Kesehatan, 2021

Publication

66 callforpaper.unw.ac.id <1 %
Internet Source

67 ejournal.delihusada.ac.id <1 %
Internet Source

68 eprints.stikesbanyuwangi.ac.id <1 %
Internet Source

69 journal.umpr.ac.id <1 %
Internet Source

70 m.mediaindonesia.com <1 %
Internet Source

71 nanopdf.com <1 %
Internet Source

72 repository.umkla.ac.id <1 %
Internet Source

73 text-id.123dok.com <1 %
Internet Source

74 Gusti D. Sanjaya, Nelly Mayulu, Shirley E.S.
Kawengian. "Faktor Faktor yang Berhubungan
dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di
Wilayah Kerja Puskesmas Mopuya", Jurnal e-
Biomedik, 2018 <1 %
Publication

75 MIFTAHUL MUALIMAH. "THE EFFECT OF
PRENATAL YOGA ON BACK PAIN IN THIRD
TRIMESTER OF PREGNANT WOMEN", JURNAL
KEBIDANAN, 2021 <1 %
Publication

76 Maya Indriati, Dyah Triwidiyanti, Krisnasari Nur Apriyanti. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di RSUD Cianjur", Jurnal Sehat Masada, 2018

Publication

<1%

77 Anissa Syafitri Almufaridin, Mahdalyanti, Nefi Yunfindi Sari, Neti Sundari. "THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISES ON REDUCING LOWER BACK PAIN IN III TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT BUMI BARU PUSKESMAS", Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences), 2023

Publication

<1%

78 Indah Rahayu Widiarti, Rina Yulviana. "Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S.Tr, Keb Tahun 2021", Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 2022

Publication

<1%

79 Masluroh Masluroh, Titin Sutinah. "Efektivitas Akupresur dan Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2024

Publication

<1%

80 Riona Sanjaya, Hellen Febriyanti, Kalissing Pangudi Rahayu. "Combination of Effleurage Massage and Lavender Aromatherapy on Back Pain in Pregnant Women", Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2022

<1%

81

core.ac.uk

Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA