

SKRIPSI
PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
DI PMB TITIN R TAHUN 2021



OLEH:
Nama : TITIN RUSTININGSIH
NIM : 202007T032

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI
2021

SKRIPSI
PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
DI PMB TITIN R TAHUN 2021

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)
Pada Program Studi Sarjana Kebidanan Stikes Banyuwangi



OLEH:

Nama : TITIN RUSTININGSIH

NIM : 202007T032

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI
2021

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya tulis ilmiah saya sendiri, dan saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam Penulisan Skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL DI PMB TITIN R TAHUN 2021

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya.

Banyuwangi, 12. Maret 2022

Yang Membuat Pernyataan



TITIN RUSTININGSIH

NIM : 202007T032

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Dengan Judul :

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL DI PMB TITIN R TAHUN 2021**

NAMA MAHASISWA : TITIN RUSTININGSIH

NIM : 202007T032

Telah disetujui untuk diujikan

Pada Tanggal, 17 Maret 2022

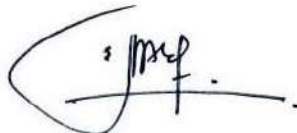
Oleh:
Pembimbing I



FRANSISCA RETNO ASIH, SST., M.Keb

NIDN :0715069006

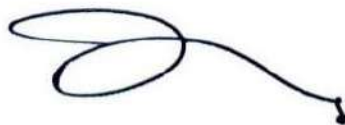
Pembimbing II



Ns. SHOLIHIN, M.Kep

NIDN:0723118302

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Profesi



Desi Trianita, SST., M.Kes

NIDN : 0716128602

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi Dengan Judul :

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL DI PMB TITIN R TAHUN 2021**

Diajukan oleh :

Nama :TITIN RUSTININGSIH

NIM :202007T032

Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

Telah Diuji Dihadapan Tim Penguji

Pada Tanggal : 17 Maret 2022

TIM PENGUJI

Penguji I :Desi Trianita,SST.,M.Kes

Tanda Tangan.....

Penguji II :Fransisca Retno Asih,SST., M.Keb

Tanda Tangan.....

Penguji III :NS. Sholihin, M.Kep

Tanda Tangan.....

Mengetahui,

Ketua

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi




DR. H. SOEKARDJO
NUPN : 9907159603

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : Titin Rustingsih

NIM : 202007T032

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul:

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IB HAMIL DI PMB TITIN R TAHUN 2021

Bersedia untuk dimuat dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Banyuwangi, 17 Maret 2022
Yang membuat pernyataan,



TITIN RUSTINGSIH
NIM.202007T032

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Ida Shang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat anugerah -Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan laporan skripsi dengan judul “ Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil di PMB Titin R Tahun 2021”

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak DR. H. Soekardjo, selaku ketua STIKes Banyuwangi;
2. Ibu Desi Trianita, SST., M. Kes, selaku Kaprodi Sarjana Kebidanan dan profesi Bidan STIKes Banyuwangi sekaligus penguji 1;
3. Ibu Fransisca Retno Asih, SST., M. Keb, selaku pembimbing utama dalam penyusunan skripsi ini;
4. Bapak Ns. Sholihin, M. Kep, selaku pembimbing pendamping penyusunan skripsi ini;
5. Kedua orang tua yang selalu mendoakan kelancaran proses ini;
6. Didik Siswanto suami tercinta beserta anak – anak, Aditya Amrita Kirana dan Arya Dharma Vikananda yang senantiasa memberikan dukungan doa dan semangat;
7. Sahabat sahabat yang selalu memberikan dukungan dan doa;
8. Semua pihak yang telah membantu dan tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Saya menyadari banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan untuk

penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat diterima dan memberi manfaat bagi kita semua

Banyuwangi, 17 Maret 2022



Titin Rustiningsih
NIM 202007T032

HALAMAN MOTO dan PERSEMBAHAN

MOTTO

***“Pikiran adalah kawan yang paling baik bagi orang yang sudah menaklukkan pikiran, tetapi bagi orang yang gagal mengendalikan pikiran maka pikirannya akan tetap sebagai musuh yang paling besar”
(Bhagawadgita 6.6)***

PERSEMBAHAN

Puji syukryur saya haturkan kepada Ida Shang Hyang Widhi Wasa atas asung kerta wara nugraha-Nya sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir saya dengan

baik dan tepat waktu. Karya ini saya persembahkan untuk :

Kedua orang tua saya, bapak Sari Raharjo (alm) dan ibu Rukini yang telah mendoakan saya tiada henti.

Didik siswanto pendamping hidupku, Aditya Amrita Kirana dan Arya Dharma Vikananda anak anak hebatku yang selalu memberikan dukungan semangat dan doa yang tak pernah putus, juga Dosen pembimbing ibu Fransisca Retno Asih, SST., M.Keb dan Bapak NS.Sholihin., M.Kep atas kesabaran dan ketelatenannya membimbing saya selama ini.

Terima kasih.....

Abstrak

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL DI PMB TITIN R TAHUN 2021
Oleh:**

Titin Rustiningsih
Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Banyuwangi
Email: titinrustiningsih78@gmail.com

Secara global didapatkan prevalensi ibu hamil dengan nyeri punggung bawah sebesar 70%. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil menyebabkan terjadinya insomnia, mengganggu aktivitas sehari-hari, turunnnya produktifitas sampai berdampak terhadap tingkat Kesehatan ibu hamil secara umum. Prenatal yoga merupakan salah satu terapi non farmakologis untuk keluhan nyeri punggung bawah, di Banyuwangi layanan prenatal yoga masih terbatas, di Puskesmas Genteng Kulon 10 dari 15 ibu hamil belum mengenal prenatal yoga.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di PMB Titin R tahun 2021.

Metode Penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan pendekatan *pre test post test with control group design*, Sampel di dapatkan dari rumus besar sampel dua kelompok dengan luaran numeric data *independent* (tidak berpasangan), sebesar 23 ibu hamil di PMB Titin R. Ibu hamil dengan usia kehamilan 16-32 minggu, nyeri punggung bawah ringan sampai sedang dan bersedia menjadi responden dimasukkan menjadi subjek penelitian sedangkan ibu hamil dengan penyulit, memiliki kelainan tulang belakang, kehamilan kembar, mengonsumsi obat anti nyeri, berpartisipasi dalam terapi nyeri lain dikeluarkan dari subjek penelitian. Teknik sampel menggunakan *consecutive sampling*, instrumen penelitian menggunakan *formulir record*, prenatal yoga diberikan satu kali dalam satu minggu selama 8 minggu, terdapat satu orang subjek drop out dari kelompok prenatal yoga, kelompok kontrol diberikan leaflet senam hamil sesuai standar ANC dan dimotivasi untuk melakukan sendiri di rumah. Pengukuran skor nyeri VAS dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis dengan uji *mann whitney* dan *T test* berpasangan.

Hasil penelitian Terjadi penurunan skala VAS baik pada kelompok prenatal yoga dan kontrol dengan nilai $p < 0,001$, rata rata penurunan skor VAS pada kelompok prenatal yoga lebih tinggi (3,57) dibandingkan kelompok kontrol (1,76).

Simpulan dari penelitian ini adalah prenatal yoga merupakan terapi komplementer yang dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Kata Kunci: kehamilan, nyeri punggung bawah, prenatal yoga

Abstract

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON REDUCING LOW BACK PAIN IN
PREGNANT WOMEN AT THE INDEPENDENT MIDWIFERY PRACTICE OF
TITIN R IN 2021**

By:

Titin Rustiningsih
The Bachelor of Midwifery Study Program of Institute of Health Sciences Banyuwangi
Email: titinrustiningsih78@gmail.com

Pregnant women with low back pain account for 70% of all cases worldwide. Low back pain in pregnant women leads to insomnia, interrupts daily activities, reduces productivity, and has an influence on pregnant women's overall health. Prenatal yoga is one of the non-pharmacological treatments for low back pain problems; nevertheless, prenatal yoga services in Banyuwangi are still rare; in Genteng Kulon Health Center, 10 of 15 pregnant women are unfamiliar with prenatal yoga.

The purpose of this research is to see whether prenatal yoga helps low back pain in pregnant women at PMB Titin R in 2021.

This is a quasi-experimental research employing a pre-test-post-test approach and a control group design. The sample is calculated using the method for the sample size of two groups with independent (unpaired) numeric data output, and it includes 23 pregnant women from PMB Titin R. Pregnant women with a gestational age of 16-32 weeks, mild to moderate low back pain, and a willingness to participate as research subjects were included in the research, whereas pregnant women with complications, spinal disorders, multiple pregnancies, taking pain medication, or participating in other pain therapies were excluded from the research.

The sample approach is consecutive sampling, and the research instrument is a record form. Prenatal yoga was offered once a week for eight weeks, and one participant dropped out. The control group was given pregnant exercise booklets based on ANC criteria and encouraged to perform it themselves at home. The VAS pain score was measured both before and after treatment. The Mann Whitney test and the paired T test were used to analyze the data.

The findings confirmed that there was a decrease in the VAS scale in both the prenatal yoga group and the control group with p value 0.001, for the average decrease in the VAS score in the prenatal yoga group being higher (3.57) than the control group (1.76). According to the findings of this research, prenatal yoga is a complementary treatment to help pregnant women with low back pain.

Keywords: pregnancy, low back pain, prenatal yoga

DAFTAR ISI

Halaman Judul Dan Prasyarat Gelar	i
Lembar Pernyataan Orisinalitas	ii

Lembar Persetujuan	iii
Lembar Penetapan Panitia Penguji	iv
Lembar Pernyataan persetujuan publikasi	v
Kata Pengantar	vi
Moto dan Persembahan.....	viii
Abstrak.....	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Lampiran	xvi
Bab 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Bagi Responden	5
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan	6
1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan.....	6
1.4.4 Bagi Peneliti Lain	6
Bab 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Kehamilan	7
2.1.1 Pengertian Kehamilan	7
2.1.2 Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan	7
2.2 Nyeri Punggung Kehamilan	10
2.2.1 Pengertian	10
2.2.2 Penyebab Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan	11

2.2.3 Dampak Nyeri Punggung Pada Kehamilan	13
2.2.4 Cara Mengukur Nyeri Punggung Pada Kehamilan	13
2.2.5 Penanganan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan	14
2.3 Prenatal Yoga	16
2.3.1 Pengertian	16
2.3.2 Manfaat Prenatal Yoga	17
2.3.3 Gerakan – Gerakan Prenatal Yoga Untuk Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan	19
2.3.4 Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan	29
Bab 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	31
3.1 Kerangka Konsep	31
3.2 Hipotesis	32
Bab 4 METODE PENELITIAN	33
4.1 Jenis Penelitian	33
4.2 Desain Penelitian	33
4.3 Populasi Dan Sampel	34
4.3.1 Populasi	35
4.3.2 Besar Sampel	35
4.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	36
4.4 Tempat Dan Waktu	37
4.4.1 Tempat Penelitian	37
4.4.2 Waktu Penelitian	37
4.5 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, Dan Cara Pengukuran Variabel	38
4.5.1 Variabel Penelitian	38
4.5.2 Definisi Operasional	39
4.5.3. Cara Pengukuran Variabel	41
4.6 Teknik Dan Prosedur Pengumpulan Data	41

4.6.1 Teknik Pengumpulan Data	41
4.6.2 Instrumen Penelitian	42
4.6.3 Pengujian Alat Ukur	42
4.7 Pengolahan Dan Analisis Data	43
4.8 Kerangka Kerja	45
4.9 Etika Penelitian	46
Bab 5 HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN	48
5.1 Hasil Penelitian.....	48
5.1.1 Gambaran Umum Penelitian	48
5.1.2 Karakteristik Subjek Penelitian	49
5.1.3 Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol	52
5.2 Analisis Penelitian	53
Bab 6 PEMBAHASAN	54
Bab 7 PENUTUP.....	60
7.1 Simpulan	60
7.1.1 Simpulan Umum	60
7.1.2 Simpulan Khusus	60
7.2 Saran	60
7.2.1 Bagi Responden	60
7.2.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	61
7.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan	61
7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	61
Daftar Pustaka	62
Lampiran	66

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1.1 Rentang Makna Pembacaan Skala VAS	14
2. Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	39
3. Table 5.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	51
4. Tabel 5.2 Skore VAS dua Kelompok Sebelum Dan Sesudah Perlakuan	53

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Peningkatan Lingkar Perut Selama Kehamilan	10
--	----

2. Gambar 2.2 Posisi L4 dan L5 Pada Nyeri Punggung Bawah	12
3. Gambar 2.3 Perubahan Curva Tulang Belakang Ibu Hamil	13
4. Gambar 2.4 Visual Analog Scale	15
5. Gambar 2.5 Tadasana Pose	21
6. Gambar 2.6 Taasana Urhva Hastasana	22
7. Gambar 2.7 Uthita Trikonasana	23
8. Gambar 2.8 Ardha Prasarita Padottanasana	24
9. Gambar 2.9 Utkatasana	25
10. Gambar 2.10 Dandasana	26
11. Gambar 2.11 Baddha Konasana	27
12. Gambar 2.12 Janu Sirsasana	28
13. Gambar 2.13 Upavistha Konasana	29
14. Gambar 2.14 Cat and Cow Pose	30
15. Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian.....	31
16. Gambar 3.2 Desain penelitian.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Jadwal penelitian	66
2. Lampiran 2 Pengajuan Judul Penelitian.....	67

3. Lampiran 3 Permohonan Data Awal.....	68
4. Lampiran 4 Permohonan Izin Penelitian	69
5. Lampiran 5 Keterangan Lolos Kaji Etik	70
6. Lampiran 6 Informed Consent.....	71
7. Lampiran 7 Formulir Record	72
8. Lampiran 8 Data Subjek Penelitian	73
9. Lampiran 9 Hasil Analisis Dengan Uji SPSS.....	75
10. Lampiran 10 SOP Prenatal Yoga	76
11. Lampiran 11 Sequence Prenatal Yoga	78
12. Lampiran 12 Sertifikat Pelatihan Fasilitator Prenatal Yoga	81
13. Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup Peneliti	82
14. Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup Pembimbing	83
15. Lampiran 15 Lembar Konsultasi.....	85
16. Lampiran 16 Bimbingan Skripsi dengan Zoom.....	93
17. Lampiran 17 Dokumentasi.....	94