

SKRIPSI

PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG TAHUN 2024

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan

Pendidikan Strata S-1



Oleh

Utami Riski Amelia

2015201025

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2024**

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
Skripsi, Agustus 2024

Utami Riski Amelia

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2024.
xiv + 74 halaman, 7 tabel, 16 gambar, 16 lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan kondisi fisiologis yang dialami selama trimester ketiga kehamilan, Sebanyak 68% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung intensitas sedang, 32% mengalami nyeri punggung intensitas ringan, dan 6,5% mengalami nyeri punggung intensitas berat. Prenatal Yoga Salah satu cara mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2024.

Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain *Quasy Experiment* dan rancangan one group *pre test-post test*. Pengumpulan data dilakukan tanggal Februari-Juli 2024. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester III di Puskesmas Belimbing Kota Padang berjumlah 97 responden. Pengambilan sampel menggunakan metode *Random Sampling* berjumlah 30 responden yang mengalami nyeri punggung. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Data dianalisa menggunakan analisis *Univariat* dan *Bivariat* dengan uji statistik *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *Prenatal Yoga* yaitu 4,90 dan setelah dilakukan prenatal yoga turun yaitu 2,97. Secara univariat dan bivariat diperoleh nilai p-value 0,000 atau < 0,005 artinya ada perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Prenatal Yoga dapat disimpulkan bahwa secara signifikan mengurangi rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2024. Diharapkan kepada petugas kesehatan memfasilitasi program prenatal yoga secara rutin untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

Daftar bacaan : 20 (2019-2024)

Kata kunci : Prenatal Yoga, Nyeri Punggung, Kehamilan Trimester III

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
Skripsi, August 2024

Utami Riski amelia

The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester at the Belimbing Health Center, Padang City in 2024.
xiv + 74 pages, 7 tables, 16 picture, 16 appendices

ABSTRAC

Back pain in pregnant women is a physiological condition experienced during the third trimester of pregnancy. As many as 68% of pregnant women in Indonesia experience moderate back pain, 32% experience mild back pain, and 6.5% experience severe back pain. Prenatal Yoga One way to overcome back pain in pregnant women in the third trimester. This study aims to determine the effect of Prenatal Yoga on reducing back pain in pregnant women in the third trimester at the Belimbing Health Center, Padang City in 2024.

This research method uses quantitative with a Quasy Experiment design and a one group pre-test-post-test design. Data collection was carried out from February to July 2024. The study population was pregnant women in the third trimester at the Belimbing Health Center, Padang City, totaling 97 respondents. Sampling using the Random Sampling method totaling 30 respondents who experienced back pain. Data were collected using questionnaires and observation sheets. Data were analyzed using Univariate and Bivariate analysis with the Wilcoxon statistical test.

The results of the study showed that the average pain intensity in pregnant women in the third trimester before Prenatal Yoga was 4.90 and after prenatal yoga decreased to 2.97. Univariate and bivariate obtained a p-value of 0.000 or <0.005, meaning that there was a significant difference before and after prenatal yoga was given to back pain in pregnant women in the third trimester.

It can be concluded that Prenatal Yoga significantly reduces the average intensity of back pain in pregnant women in the third trimester at the Belimbing Health Center, Padang City in 2024. It is hoped that health workers will facilitate prenatal yoga programs routinely to overcome complaints of back pain in pregnant women.

Refferences: 20 (2019-2024)

Keywords: Prenatal Yoga, Back Pain, Pregnancy Trimester III

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Utami Riski Amelia

Nim : 2015201025

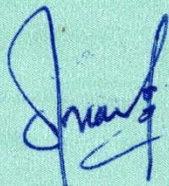
Program Studi : S-1 Kebidanan

Judul : Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Belimbing Kota
Padang Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji Seminar Hasil Program Studi
Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

Padang, Agustus 2024

Pembimbing I



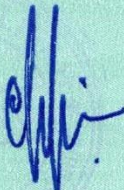
Fatmi Nirmala Sari, M.Keb

Pembimbing II



Bdn. Afrira Esa Putri, S.SiT, M.Keb

Disahkan Oleh
Ketua STIKes Alifah



Dr. Fanny Ayudia, S.SiT, M.Biomed

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Utami Riski Amelia

Nim : 2015201025

Program Studi : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2024.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

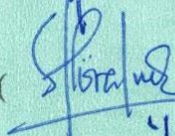
Pembimbing I
Fatmi Nirmala Sari, M.Keb

()

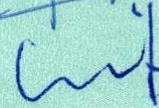
Pembimbing II
Bdn. Afrira Esa Putri, S.SiT, M.Keb

()


Penguji I
Silfina Indriani, M.Keb

()

Penguji II
Bdn. Lindawati, M.Biomed

()

Disahkan oleh
Ketua STIKes Alifah



Dr. Fanny Ayudia, S.SiT, M.Biomed