

**PERUBAHAN NYERI PUNGGUNG SETELAH  
DILAKUKAN PRENATAL YOGA PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
RSU KALIWATES JEMBER**

**SKRIPSI**



Oleh :  
**Maulida Adelia Putri**  
**NIM 20050033**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2024**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul *Perubahan Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSUD Kaliwates Jember* telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas dr. Soebandi pada:

Nama : Maulida Adelia Putri  
NIM : 20050033  
Hari, Tanggal : 20 Mei 2024  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana  
Universitas dr. Soebandi

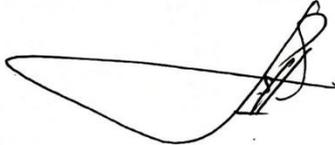
Tim Penguji

Ketua Penguji,



Sutrisno, S.ST., MM  
NIDN. 140060355

Penguji I,



Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIDN. 4006066601

Penguji II,



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0719128902

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas dr. Soebandi



**PERUBAHAN NYERI PUNGGUNG SETELAH  
DILAKUKAN PRENATAL YOGA PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
RSU KALIWATES JEMBER**

*“CHANGES IN BACK PAIN AFTER PRENATAL YOGA IN THIRD  
TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT RSU KALIWATES JEMBER”*

**Maulida Adelia Putri<sup>1</sup>, Sutrisno<sup>2</sup>, Ai Nur Zannah<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, email : [20050033@sds.ac.id](mailto:20050033@sds.ac.id)

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, email : [sutrisno.mkes.1966@gmail.com](mailto:sutrisno.mkes.1966@gmail.com)

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, email : [ainz@uds.ac.id](mailto:ainz@uds.ac.id)

Email Koresponden: [Maulidaadeliaputri270602@gmail.com](mailto:Maulidaadeliaputri270602@gmail.com)

**Received:**

**Accepted:**

**Published:**

---

**Abstrak**

Salah satu dari berbagai ketidaknyamanan yang biasanya dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga adalah rasa sakit di punggung. Ibu yang mengalami nyeri punggung di RSUD Kaliwates hampir seluruhnya sebesar 80%. Prenatal yoga adalah metode yang digunakan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung dengan cara laksanakan otot di sekitar tulang belakang dan seluruh tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan nyeri punggung setelah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di RSUD Kaliwates Jember. Metode dengan desain Penelitian *Quasi Eksperimen* pendekatan *One Group Pretest-Posttest*. Populasi ibu hamil pada trimester III di RSUD Kaliwates Jember, dengan sampel berjumlah 23 responden, sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner dan lembar pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan *paired sample T-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum menjalani prenatal yoga, rata-rata tingkat nyeri punggung adalah 4,00, sedangkan setelah prenatal yoga, rata-ratanya turun menjadi 2,17. Hasil uji Paired T Test menunjukkan bahwa nilai  $p = (0,000) < \alpha = (0,05)$ , menandakan adanya perubahan skala nyeri setelah melakukan prenatal yoga, terutama dengan penurunan nyeri punggung. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSUD Kaliwates Jember. Sebagai saran, ibu hamil yang mengalami nyeri punggung untuk mengikuti sesi prenatal yoga secara rutin untuk mengatasi keluhan nyeri punggung.

**Kata Kunci:** Prenatal Yoga, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III