

SKRIPSI

**GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN
PENGETAHUAN YOGA PRENATAL
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN NYERI PUNGGUNG
DI KLINIK KASIH BUNDA
TAHUN 2024**



Oleh :

NELLY P. SIBURIAN

022021008

**PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2024**



SKRIPSI

**GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN
PENGETAHUAN YOGA PRENATAL
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN NYERI PUNGGUNG
DI KLINIK KASIH BUNDA
TAHUN 2024**



Memperoleh Untuk Gelar Ahli Madya Kebidanan
Dalam Program Studi Diploma 3 Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:

NELLY P. SIBURIAN
022021008

**PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2024**



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nelly P. Siburian
NIM : 022021008
Program studi : Diploma 3 Kebidanan
Judul Skripsi : Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung di Klinik Kasih Bunda Tahun 2024.

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penelitian skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudia hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis,



NELLY P. SIBURIAN



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

TANDA PERSETUJUAN

Nama : Nelly P. Siburian
NIM : 022021008
Judul : Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung Di Klinik Kasih Bunda Tahun 2024

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Sidang Ahli Madya Kebidanan
Medan, 18 Juni 2024

Pembimbing

(R. Oktaviance, SST., M.Kes)

Mengetahui
Kaprodi Diploma 3 Kebidanan

(Desriati Sinaga, SST., M.Keb)



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Telah Diuji

Pada tanggal, 19 Juni 2024

PANITIA PENGUJI

Ketua : R. Oktaviance. S, SST., M.Kes

Anggota : 1. Bernadetta Ambarita, SST., M.Kes

2. Ermawaty Arisandi Siallagan, SST., M.Kes

Mengetahui

Kaprodi Diploma 3 Kebidanan

(Desriati Sinaga, SST., M.Keb)



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Pengesahan

Nama : Nelly P. Siburian
NIM : 022021008
Judul : Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung Di Klinik Kasih Bunda Tahun 2024

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Kebidanan
Medan, 19 Juni 2024 dan Dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI

Penguji I : Bernadetta Ambarita, SST., M.Kes

Penguji II : Ermawaty Arisandi Siallagan, SST., M.Kes

Penguji III : R. Oktaviance. S, SST., M.Kes

TANDA TANGAN

Mengetahui
Ketua Program Studi Diploma 3
Kebidanan

(Desriati Sinaga, SST., M.Keb)

Mengesahkan
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan

(Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc)



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

PERSETUJUAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMI

Sebagai citivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nelly P. Siburian
NIM : 022021008
Program Studi : Diploma 3 Kebidanan
Jenis karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Royalti No-eksklusif (*Non-executive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung Di Klinik Kasih Bunda Tahun 2024.** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan hak bebas royalti *non-ekslusif* ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 19 Juni 2024

Yang menyatakan

(Nelly P. Siburian)



ABSTRAK

Nelly P. Siburian, (022021008)

Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu Hamil
Trimester III di Klinik Kasih Bunda Sunggal
Tahun 2024

Kehamilan trimester ke III ibu merasakan perubahan yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Nyeri punggung terjadi dan meningkat sesuai pertambahan usia kehamilan. Nyeri punggung lebih terasa pada usia kehamilan 36 minggu. Yoga prenatal serangkaian senam yang di rancang khusus untuk ibu hamil yang bertujuan untuk melatih tubuh untuk elastisitas otot - otot dan melatih pernafasan. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana Pengetahuan ibu hamil trimester III yang melakukan yoga prenatal dengan nyeri punggung di Klinik Kasih Bunda Tahun 2024. Pengumpulan sampel dilakukan secara *accidental sampling* menggunakan metode deskripsi dengan 12 orang. Ibu hamil trimester III yang berusia 26 – 35 tahun sebanya 9 orang (75%), berdasarkan paritas yaitu sebanyak 11 orang responden (91,7 %), dan 1 orang (8,3%) adalah dengan primipara. Ibu tidak bekerja yaitu 10 orang (83,7%) dan 2 orang (16,3%) lagi bekerja sebagai wiraswasta. Berdasarkan penghasilan cukup didapat 11 orang (91,7%), dan berdasarkan pendidikan mayoritas ibu hamil tamat SMA yaitu 11 orang (91,7%). Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebanyak 12 orang (100%) dan Ibu hamil yang tidak melakukan yoga prenatal sebanyak 9 orang (75%). Pengetahuan ibu hamil yang melakukan yoga prenatal dengan nyeri punggung mayoritas baik sebanyak 8 orang (66,7%). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu yoga prenatal dapat mengurangi keluhan nyeri punggung ibu trimeser III.

Kata kunci: Ibu Hamil Trimester III, Yoga Prenatal, Nyeri Punggung
(xvi +64+lampiran)

Daftar Pustaka Indonesia (2016-2024)



ABSTRACT

Nelly P. Siburian, 022021008

*Description of Characteristics and Knowledge of Prenatal Yoga in
Trimester III Pregnant Women at Kasih Bunda Sunggal Clinic
2024*

In the third trimester of pregnancy, mothers experience changes that can cause discomfort. Back pain occurs and increases with gestational age. Back pain is more pronounced at 36 weeks of gestation. Prenatal yoga is a series of exercises specially designed for pregnant women which aims to train the body for muscle elasticity and train breathing. The purpose of this study is to determine how the knowledge of third trimester pregnant women who do prenatal yoga with back pain. Sample collection is done by accidental sampling using the description method with 12 people. Third trimester pregnant women age 26-35 years are 9 people (75%), based on parity, there are 11 respondents (91.7%), and 1 person (8.3%) is with primipara. Mothers do not work, namely 10 people (83.7%) and 2 people (16.3%) worked as self-employed. Based on sufficient income, 11 people (91.7%) are obtained, and based on education, the majority of pregnant women graduated from high school, namely 11 people (91.7%). Pregnant women who experience back pain are 12 people (100%) and pregnant women who do not do prenatal yoga are 9 people (75%). The knowledge of pregnant women who do prenatal yoga with back pain is mostly good as many as 8 people (66.7%). The conclusion of this study is that prenatal yoga can reduce complaints of back pain in mothers of trimester III.

*Keywords: Third Trimester Pregnant Women, Prenatal Yoga, Back Pain
(xvii +64+ appendix)*

Indonesia Bibliography (2016 – 2024)



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul **“Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung di Klinik Kasih Bunda Tahun 2024”**. Laporan Tugas Akhir ini dibuat sebagai persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Program Studi Diploma 3 Kebidanan.

Penulis menyadari masih banyak kesalahan baik isi maupun susunan bahasa yang masih jauh dari kesempurnaan. Dengan hati terbuka dan lapang dada penulis mohon kiranya pada semua pihak agar dapat memberikan masukan dan saran yang bersifat membangun guna lebih menyempurnakan Laporan Tugas Akhir ini.

Dalam penulisan LTA ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dalam moral, material, maupun spiritual. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang tulus kepada:

1. Mestiana Br. Karo, S.Kep., NS., M.Kep., DNSc sebagai ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
2. Desriati Sinaga, SST., M.Keb selaku Ketua Program Studi D3 Kebidanan yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Program Studi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

3. R. Oktaviance. S, SST., M.Kes selaku dosen pembimbing Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing LTA yang telah memberikan ilmu, nasehat, dukungan, dan waktu untuk membimbing penulis selama menjalani pendidikan di Program Studi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
4. Bernadetta Ambarita, SST., M.Kes selaku dosen penguji I yang telah menguji dan memberikan kritik dan saran guna dalam perbaikan Laporan Tugas Akhir ini.
5. Ermawaty Arisandi Siallagan, SST., M.Kes selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan kritik dalam perbaikan Laporan Tugas Akhir ini.
6. Aprilita Sitepu, SST., M.K.M selaku koordinator LTA yang telah memberikan petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini
7. Seluruh dosen dan Staf di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan ilmu, dan bimbingan kepada penulis selama menjalani pendidikan di Program Studi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
8. Kepada Ibu Ronilda Tambunan, SSiT., M.Kes selaku Ibu Klinik Kasih Bunda yang mengizinkan dan membantu penulis dalam melakukan penelitian sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

9. Kepada orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan selama menjalani pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
10. Kepada seluruh ibu hamil di klinik Kasih bunda yang telah bersedia menjadi responden peneliti.
11. Vera Nengsih Sianturi, S.Pd., B.Ed sebagai sahabat dan motivator yang selalu mendoakan dan memberi semangat selama menjalani pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
12. Kepada teman-teman Mahasiswi D3 Kebidanan angkata XXI yang telah memberikan saran dan bantuan serta dukungan dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Akhir kata penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak, semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis dan semoga laporan tugas akhir ini bermanfaat bagi segala pihak.

Medan, 1 Juni 2024
Penulis,

Nelly P. Siburian



DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN.....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR SINGKATAN.....	xx
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan.....	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	 10
2.1 Kehamilan	10
2.1.1 Definisi Kehamilan	10
2.1.2 Tanda Kehamilan	11
2.1.3 Trimester pada Kehamilan	14
2.1.4 Perubahan anatomi dan fisiologi ibu hamil.....	17
2.2 Pengetahuan	20
2.2.1 Kategori Pengetahuan	20
2.3 Nyeri Punggung.....	22
2.3.1 Pengertian nyeri punggung	26
2.3.2 Etiologi.....	28
2.3.3 Faktor yang memengaruhi Nyeri Punggung ibu hamil	28
2.4 Yoga Prenatal	29
2.4.1. Manfaat Yoga Prenatal.....	30
2.4.2. Prinsip – prinsip Prenatal Yoga	31
2.4.3. Persiapan Prenatal Yoga	31



2.4.4. Tehnik Yoga Prenatal.....	32
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	38
3.1 Kerangka Konsep	38
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	39
4.1 Rancangan Penelitian	39
4.2 Populasi dan Sampel	39
4.2.1 Populasi.....	39
4.2.2 Sampel.....	39
4.3 Variabel dan Definisi Operasional	40
4.3.1 Variabel Peneliti.....	40
4.3.2 Definisi Operasional.....	40
4.4 Instrumen Penelitian.....	41
4.4.1 Lokasi	43
4.4.2 Waktu Penelitian	42
4.5 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	43
4.5.1 Pengambilan Data	43
4.5.2 Tehnik Pengumpulan Data.....	43
4.5.3 Uji Validitas dan reabilitas.....	44
4.6 Kerangka Operasional	48
4.7 Analisis Data	49
4.8 Etika Penelitian	49
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	51
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	51
5.2 Hasil Penelitian	52
5.2.1 Gambaran Karakteristik Ibu Hamil TM III yang Mengalami Nyeri Punggung.....	52
5.2.2 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil yang Mengalami Nyeri Punggung	53
5.2.3 Distribusi Frekuensi Persentase Ibu Hamil yang Melakukan Yoga Prenatal	53
5.2.4 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil TM III dengan Nyeri Punggung yang Melakukan Yoga Prenatal... ..	53
5.3 Pembahasan	54
5.3.1 Kakteristik Ibu Hamil Trimester III yang Mengalami Nyeri Punggung.....	54
5.3.2 Gambaran Frekuensi Ibu Hamil Trimester III yang Mengalami Nyeri Punggung.....	61
5.3.3 Gambaran Frekuensi Ibu Hamil yang Mengalami Nyeri Punggung	62
5.3.4 Distribusi Gambaran Frekuensi Ibu Hamil Trimester III dengan nyeri Punggung yang Melakukan Yoga Prenatal.....	65



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	68
6.1 Kesimpulan.....	68
6.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	74
1. Informed Consent	
2. Kuesioner	
3. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	
4. Surat Izin Pengambilan data	
5. Balasan izin Pengambilan data	
6. Surat Layak Etik	
7. Surat Permohonan Penelitian	
8. Surat izin uji valid	
9. Surat Balasan Penelitian	
10. Hasil Output dan SPSS	
11. Master Data	
12. Master Coding Karakteristik	
13. Lembar Konsultasi	
14. Dokumentasi	



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Defenisi operasional Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu hamil TM III Dengan Nyeri Punggung.....	40
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Gambaran Pengetahuan Yoga Prenatal dan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Tahun 2024.	45
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Gambaran Pengetahuan Yoga Prenatal dan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Tahun 2024 Halaman.....	47
Tabel 5.1 Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Trimester III yang Mengalami Nyeri Punggung.....	52
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden yang Mengalami Nyeri Punggung	53
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden yang Melakukan Yoga Prenatal	53
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Yoga Prenatal.....	54



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

DAFTAR BAGAN

Halaman

Bagan 3.1 Kerangaka Konsep Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung.....	38
Bagan 4.1 Kerangka Operasional Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung.....	48

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan mengepal tangna dengan membentuk V	32
Gambar 2.2 Gerakan memutar siku	33
Gambar 2.3 Memutar pinggul	33
Gambar 2.4 Mengangkat panggul dengan posisi berdiri	34
Gambar 2.5 Gerakan menarik nafas dengan pegangan kursi	34
Gambar 2.6 Mengangkat panggul dengan posisi duduk	35
Gambar 2.7 Gerakan mengangkat panggul dengan posisi berlutut.....	35
Gambar 2.8 Gerakan memutar kaki denga posisi duduk	36
Gambar 2.9 Gerakan memutar badan dengan kaki membentuk wajik	37
Gambar 2.10 Gerakan mengangkat panggul dengan posisi berbaring.....	37



DAFTAR SINGKATAN

Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
TM	: Trimester
DJJ	: Denyut Jantung Janin
USG	: <i>Ultrasonografi</i>
HCG	: <i>Human Chorionic Gonadotropin</i>
IASP	: <i>International Association for the study pain</i>
ANC	: <i>Antenatal Care</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
VK	: <i>Verlos Kamer</i>
AC	: <i>Air Conditioner</i>
IVA	: Inspeksi Visual Asam Asetat
KB	: Keluarga Berencana
TV	: Televisi
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
VRS	: <i>Verbal Rating Scale</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
DKK	: Dan Kawan – kawan
IRT	: Ibu Rumah Tangga



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hamil atau Kehamilan ialah suatu kondisi fisiologis bagi wanita, diawali konsepsi, nidasi sampai ke pemeliharaan kehamilan. Kehamilan juga didefinisikan sebagai penyatuan sel sperma dan sel telur dan hasil penyatuan akan berimplantasi di dinding rahim dan berkembang dirahim hingga cukup bulan. Pada umumnya usia kehamilan terjadi dalam rentan waktu 40 minggu (9 bulan berdasarkan kalender dunia) berawal dari fertilisasi hingga lahirnya bayi. Selama kehamilan ada tiga trimester yang harus dilalui ibu hamil, trimester pertama dari 0 minggu sampai minggu ke 12, trimester II selama 15 minggu dimulai di minggu ke 13 sampai 27, dan trimester ketiga selama 13 minggu yaitu dari 28 minggu hingga usia 40 minggu. (Lumy, 2023).

Federasi Obstetri Ginekologi Internasional dalam Susanti memaparkan pengertian kehamilan yaitu proses penyatuan sperma dan sel telur berlanjut dengan implantasi atau melekatnya hasil penyatuan di dinding rahim. Kehamilan normalnya berproses dalam waktu 9 atau 40 minggu sesuai kalender Dunia. Ada tiga tahap yang harus dijalani ibu selama kehamilan, yang pertama Trimester pertama dimulai dari 0 minggu hingga 12 minggu, Trimester kedua dari usia kehamilan 12 sampai minggu sampai 27 minggu dan Trimester terakhir dari usia 28 sampai 40 minggu. (Susanti, 2022)

Kehamilan juga disebut sebagai proses dimana spermatozoa dan ovum membua sel telur di tuba falopi dan hasil fertilisasi akan menuju rahim dan



tertanam di dinding rahim dan berproses di rahim selama 280 hari (40 minggu), Manuaba (2010, dalam Fitria, 2021). Kehamilan suatu proses yang berlanjut, diawali dari ovulasi, migrasi, spermatozoa dan ovum, bertumbuhnya zigot dan melekat dinding uterus selanjutnya terbentuknya plasenta dan berkembang bersamaan dengan zigot hingga cukup bulan. Kehamilan juga suatu proses yang normal, terjadi pada wanita yang telah mengalami pubertas, dari fertilisasi dan berkembang menjadi janin berlangsung selama 40 minggu. Selama Kehamilan ada tiga pembagian trimester, trimester satu terhitung dari awal kehamilan sampai 13 minggu, trimester kedua dari usia 14 minggu hingga 27 minggu dan yang terakhir dari usia 28 minggu sampai 40 minggu (Fitria, 2021)

Ibu hamil pasti akan mengalami banyak perubahan fisik maupun psikologis, baik itu perubahan postur tubuh, emosi, reaksi dan yang lain. Perubahan fisik pada ibu hamil akan mempengaruhi kenyamanannya saat melakukan aktivitas, seperti nyeri punggung. Pada kehamilan di trimester III ibu hamil kerap akan mengeluh nyeri pada punggungnya, hal itu disebabkan oleh perubahan fisik ibu hamil yaitu bertambahnya berat badan dan bertambah besarnya kehamilannya, sehingga otot – otot punggung belakang di tarik ke depan. Adanya nyeri punggung selama kehamilan akan sangat mengganggu kenyamanan saat melakukan aktifitas harian, seperti berjalan, berdiri, duduk , bangun dari tempat tidur dan aktivitas lainnya (Lestari, 2023).

Kehamilan trimester ke III ibu merasakan beberapa perubahan yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Perubahan ini memang fisiologis akan tetapi Tenaga Kesehatan harus tetap memberikan asuhan untuk mengurangi



ketidaknyamanan tersebut. Perubahan – perubahan yang di alami ibu hamil yaitu seperti nyeri punggung, sesak nafas, haemoroid, konstipasi, sering berkemih, kaki bengkak, keputihan, sakit kepala, kram pada kaki, (Lestari, 2023)

Pada kehamilan, nyeri pada punggung terjadi dan meningkat sesuai pertambahan usia kehamilan. Sebagian masalah ibu mengeluh merasakan nyeri pada punggungnya dan menjalar ke bokong hingga paha, bahkan dalam kurun waktu setelah melahirkan. Hal ini mengakibatkan muncul masalah Gangguan tidur, turunnya produktivitas, penggunaan obat farmakologis, depresi dan stress. Untuk mengatasi nyeri punggung dapat ditangani dengan Asuhan komplementer yang dapat mengatasi masalah ketidaknyamanan nyeri punggung. (Susanti, 2022).

Nyeri punggung memang bukan masalah serius akan tetapi dapat jika tidak segera diatasi akan berkemungkinan ibu hamil akan merasakan nyeri pada punggung jangka panjang, oleh karena itu ibu yang mengeluh nyeri punggung dianjurkan untuk olahraga fisik, untuk melatih otot ibu hamil sehingga bisa menahan badan yang semakin bertambah. Nyeri punggung disebabkan oleh nyeri di daerah *lumbosakral*, intensitas sakit punggung akan meningkat sesuai bertambahnya usia kehamilan. Hal itu disebabkan oleh bergesernya pusat gravitasi serta perubahan postur tubuh ibu. (Lestari, 2023).

Nyeri punggung lebih terasa pada usia kehamilan 36 minggu kemudian akan menurun kembali normal 3 bulan sebelum kelahiran bayi. Selama kehamilan, ibu akan mengalami perubahan – perubahan anatomi tubuh dan secara fungsi yang



memengaruhi sistem gerak tubuh dan mengakibatkan nyeri, salah satunya nyeri punggung bawah. (Purnamasari, 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Shafi dkk di Pakistan mendapatkan bahwa data ibu hamil yang memiliki keluhan nyeri punggung sebanyak 68,8%. Penelitian ini dilakukan menggunakan dua kelompok, kelompok pertama pada usia 27 tahun dengan kehamilan rata – rata 33 minggu, 37 orang (46,3%) adalah primigravida dan pada kelompok kedua pada usia 26 tahun dengan usia kehamilan 32 minggu sebanyak 40 orang (50 %) primigravida.(Shafi et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan Nazari dkk di negara Iran mencatat angka ibu hamil yang mengalami nyeri punggung berada di persentase 67,27 % (370). Penelitian ini dilakukan kepada ibu hamil yang memenuhi syarat, hasil survei yang dilakukan bahwa nyeri punggung sudah dialami sebelum hamil (Nazari et al., 2020).

Studi *Cross- sectional* yang dilakukan di Turki (2020), pada 400 ibu hamil , Prevalensi nyeri punggung yang di dapat oleh Salari dkk, melaporkan sebesar 63,3% pada trimester I, 63,4% pada trimester II dan 74,2% di trimester III, dengan kesimpulan bahwa prevalensi nyeri punggung tertinggi berada di trimester III (Salari et al., 2023)

Penelitian yang dilakukan Bryndal di Polandia Barat mendapat hasil bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung disebabkan oleh Posisi tidur /berbaring (49,6%), posisi duduk (38,7%) dan posisi berjalan (37,2%), itulah faktor yang paling signifikan penyebab nyeri punggung. Selain itu ditemukan juga



wanita yang tidak melakukan aktivitas fisik lebih mungkin mengalami nyeri punggung. (Bryndal et al., 2020)

Menurut Kemenkes RI tahun 2016 dalam jurnal Armayanti 2023 mendapatkan data bahwa ada sebanyak 5.354.594 orang ibu hamil dan yang mengalami nyeri punggung sebanyak 18% dan akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, dan hasil penelitian Armayanti dengan sampel 30 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan tingkat nyeri tinggi sebanyak 18 orang dan ibu dengan nyeri punggung yang bisa ditangani sebanyak 4 orang. Tingkat nyeri tertinggi ada 6 orang, ibu yang merasakan nyeri yang kuat, dengan nyeri yang intens bahkan memengaruhi beberapa indera.(Armayanti et al., 2023).

Hasil studi yang dilakukan beberapa Bidan di daerah Kabupaten dan Kota seperti Aceh, Jawa barat, Riau, Banten, Jawa Tengah didapatkan bahwa 53,1 % ibu hamil dari 91,6% tidak bisa menangani ketidaknyamanan yang dikeluhkan obu hamil. Ibu yang mengatakan keluhan tidak berkurang sebanyak 5,4 % (Rofiasari et al., 2020).

Dalam penelitian Nur Hidayatul mengatakan bahwa yoga prenatal mempengaruhi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil, Faktor yang berpengaruh adalah, sudah pernah mengalami sebelumnya, postur tubuh, usia Kehamilan, kenaikan berat badan, aktivitas sehari - hari dan sistem hormonal yang berubah, penelitian ini dilakukan dengan pengelompokan sesuai metode yang di lakukan. Kelompok intervensi dengan melakukan yoga prenatal selama satu jam, dilakukan tiap minggu sebanyak satu kali, Sedangkan kelompok kontrol hanya dengan



memberikan edukasi mengenai senam hamil. Hasilnya tidak terdapat perbedaan bagi ibu yang melakukan yoga prenatal dengan dan mendapatkan edukasi senam hamil dalam penurunan nyeri punggung. Tetapi intensitas nyeri punggung terhadap kelompok edukasi lebih kecil dibanding kelompok Intervensi. (Ainiyah, 2022)

Didukung oleh penelitian Girsang di Praktek Mandiri Bidan Ida dan Rina di kota Depok (2022), yang mendapatkan data ibu hamil pada trimester III sebanyak 31 orang (96,9%) mengalami nyeri punggung sedang dan setelah dilakukan yoga prenatal berkurang menjadi 29 orang (90,6%) dengan nyeri sedang. Kesimpulan dari penelitian ini ada efektifitas yoga prenatal terhadap nyeri punggung. (Girsang, 2022)

Nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil sangat mengganggu kenyamanan ibu saat melakukan aktivitas fisik sehari hari, ibu akan kesulitan dalam melakukan gerakan – gerakan sederhana seperti, bangun dari tempat tidur, tidur atau duduk lama, berdiri setelah duduk, berdiri telalu lama atau gerakan lain yang melibatkan bergeraknya punggung. Perubahan fisik ibu hamil, kenaikan berat badan dan membesarnya perut ibu sehingga pusat gravitasi berpindah kedepan dan otot – otot perut yang melemah cenderung membuat bahu bungkuk dan otot punggung menekan punggung bawah sehingga menyebabkan punggung ibu hamil terasa nyeri. (Agustina, 2023)

Penanganan yang boleh dilakukan ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggungnya ialah dengan terapi komplementer. Dalam aturan Ketetapan Menteri Kesehatan No.1109/Menkes.Per/IX/2007 Mengatakan bahwa terapi



komplementer ialah terapi berdasarkan ilmu biomedis non farmakologi untuk peningkatan kesehatan warga dan untuk menaikkan angka kesehatan, pencegahan, pengobatan sampai pemulihan. Salah satu terapi komplementer untuk mengurangi nyeri punggung adalah yoga prenatal. Prenatal yoga suatu jenis olahraga untuk ibu hamil, dengan gerakan yang mampu mengurangi dan menghilangkan ketidaknyamanan ibu selama kehamilannya, dengan melakukan yoga prenatal rasa nyeri di bagian *lumbosacral* akan berkurang dan ibu akan merasa lebih nyaman. (Haslin, 2023).

Yoga ini bertujuan untuk mengelastisitaskan otot – otot dan persendian dengan gerakan gerakan yang lebih lambat sesuai kapasitas ruang ibu hamil. Yoga prenatal serangkaian senam yang di rancang khusus untuk ibu hamil yang bertujuan untuk melatih tubuh untuk elastisitas otot - otot dan melatih pernafasan. Dengan gerakan – gerakan yang lambat sesuai kapasitas gerak ibu hamil yang bagi kesehatan dan kenyamanan ibu hamil. (Haslin, 2023).

Dari hasil survei pendahuluan yang dilakukan di Klinik Kasih Bunda pada bulan Januari 2024 ibu hamil perbulan rata – rata 30 orang perbulan yaitu TM 1 sebanyak 7 orang (23,3%), TM 2 sebanyak 9 orang (30,%) dan TM 3 sebanyak 14 orang (46,6%). Dari pengamatan terhadap 30 orang ibu hamil didapatkan orang (50,0%) yang mengeluh nyeri punggung bagian bawah. Sebagian Tidak mengikuti Yoga prenatal karena keterbatasan biaya dan waktu bekerja dari ibu hamil tersebut.

Sesuai dengan penelitian diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal Pada Ibu Hamil



Trimester III Dengan Nyeri Punggung di Klinik Pratama Kasih Bunda Jl. Perintis Baru Desa Purwodadi, Kecamatan Sunggal, Kab Deli Serdang, Medan.

1.2 Rumusan Masalah

Didasarkan uraian tersebut peneliti membuat rumusan masalah yaitu, “Bagaimana Gambaran Karakteristik Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Tahun 2024?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Agar mengetahui bagaimana Pengetahuan ibu hamil trimester III yang melakukan yoga prenatal dengan nyeri punggung

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui Karakteristik (Usia, Paritas, Penghasilan Paritas,Pekerjaan) ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung.
- b. Menggambarkan persentase ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.
- c. Untuk mengetahui persentase ibu hamil yang mau melakukan Yoga prenatal.
- d. Untuk Menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal dan nyeri punggung



1.4. Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan dilakukannya penelitian ini semoga mampu untuk menambah pengetahuan terkait gambaran ibu hamil tentang yoga prenatal yang mengalami nyeri punggung di Klinik Pratama Kasih Bunda

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Tempat Penelitian

Semoga dengan adanya penelitian ini mampu jadi tambahan atau masukan dalam meningkatkan pelayanan antenatal khususnya Yoga Prenatal bagi ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini berguna untuk referensi dalam pendidikan Kesehatan Kebidanan dan dapat menjadi tambahan referensi di perpustakaan untuk pengembangan Penelitian selanjutnya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi media pembelajaran dalam penerapan ilmu pengetahuan khusunya dalam bidan kebidanan, dan juga sebagai pengalaman dalam penelitian demi penelitian selanjutnya.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan

2.1.1 Definisi Kehamilan

Kehamilan ialah hal fisiologis dan alamiah, dimulai konsepsi, nidasi sampai ke pemeliharaan kehamilan. Kehamilan didefinisikan sebagai penyatuan antara dua sel yaitu sel sperma dan sel telur dan hasil penyatuan dari kedua sel akan berimplantasi (melekat) di dinding rahim. Normalnya kehamilan selama 40 minggu berdasarkan kalender dunia) terhitung saat penyatuan sel hingga kelahiran. Selama masa kehamilan ada tiga trimester yang harus di lalui ibu hamil, trimester pertama dari 0 minggu hingga 12 minggu , trimester kedua rentan waktu 13 -27 minggu, dan trimester ketiga dari rentan waktu 28 - 40 minggu. (Lumy, 2023)

Federasi Obstetri Ginekologi Internasional dalam Susanti (2022), mengungkapkan bahwa Kehamilan merupakan hasil penyatuan dari dua sel, yaitu sel sperma dan sel telur yang melekat dan berkembang di dinding rahim. Kehamilan normalnya berlangsung selama 9 bulan 40 minggu kalender dunia. Kehamilan ada tiga tahap, yang pertama Trimester pertama dimulai dari 0 minggu hingga 12 minggu , trimester kedua dari minggu ke 12 sampai minggu ke 27 minggu dan trimester terakhir dari usia 28 sampai 40 minggu.(Susanti, 2022)



2.1.2 Tanda Kehamilan

Untuk menentukan bahwa seorang wanita sedang hamil perlu dilakukan penegakan diagnosa. Berberapa tanda kehamilan :

1. Tanda Pasti Kehamilan

- a. Tanda pasti kehamilan yaitu suatu pertanda yang membuktikan adanya kehamilan, dapat diketahui melalui pergerakan dalam rahim.

Pada usia kehamilan 20 minggu, umumnya gerakan janin dapat teraba oleh pemeriksa.

- b. Denyut Jantung janin (DJJ)

DJJ akan terdengar di usia kehamilan 12 minggu dengan memakai alat monokuler, dan usia 18 ke 20 minggu dapat menggunakan stetoskop dan doppler.

- c. Bagian Janin

Bagian janin terbagi menjadi dua yaitu bagian besar dan bagian kecil. Bagian kepala dan bokong termasuk bagian besar dan bagian kaki, tangan dan jari – jari janin teraba jelas pada usia kehamilan tua. Untuk dapat melihat dengan sempurna boleh menggunakan *Ultrasonografi* (USG). (Khairoh, 2019)

2. Tanda Kemungkinan Kehamilan

Tanda kemungkinan adalah suatu tanda perubahan fisiologis, bisa kita ketahui melalui pemeriksaan ibu hamil. (Khairoh, 2019)

Pemeriksaan yang dilakukan yaitu ;



- a. Pembesaran Abdomen

Uterus akan bertambah besar dan terjadi pada usia empat bulan kehamilan.

- b. Tanda Hegar

Melunaknya uterus dan isthmus uterus mampu di tekan

- c. Tanda goodell

Mulut rahim wanita hamil akan lunak.

- d. Tanda chadwicks

Berubahnya warna pada mukosa vagina, portio, serviks menjadi keunguan.

- e. Tanda Piscaseck

Pembesaran terus tidak simetris, disebabkan oleh melekatnya ovum didekat kornu, maka daerah tersebut yang akan berkembang terlebih dahulu.

- f. Kontraksi braxton hicks

Kontraksi ialah meregangnya sel otot rahim, yang diakibatkan meningkatnya protein dalam serat otot uterus.

- g. Teraba Ballotement

Terdapat pantulan balik dari uterus yang membuat pergerakan dalam cairan ketuban, pergerakan ini dappat dirasakan oleh pemeriksa

- h. Pemeriksaan tes biologis (planotest) positif

Pemeriksaan ini berfungsi untuk mengetahui hormon HCG (Hormon kehamilan) dalam tubuh. (Khairoh, 2019)



3. Tanda Tidak Pasti Hamil

- a. Amenorea yaitu tidak haid/ telambat haid

Fertilisasi dan nidasi akan menyebabkan pembentukan folikel de Graaf tidak terjadi dalam rahim dan ovulasi. Untuk menentukan perkiraan persalinan dapat menggunakan rumus naegle berdasarkan hari pertama hari terakhir.

- b. Mual dan Muntah

Pengeluarasan asam lambung akan berlebihan dikarenakan hormon Estrogen dan progesteron. Ibu hamil akan mengalami yang namanya morning sicknes atau mual muntah adi pagi hari.

- c. Ngidam

Ngidam merupakan keadaan dimana ibu hamil sering menginginkan makanan tertentu secara tiba - tiba.

- d. Sinkope atau pingsan

Sinkope atau pingsan disebabkan oleh gangguan sirkulasi darah ke otak yang menimbulkan iskemia.

- e. Payudara tegang

Hormon estrogen dan progesteron dan somatomamotrofin menyebabkan deposit lemak, air dan garam pada payudara sehingga membuat payudara lebih tegang atau kencang.



f. Sering miksi

Desakan dari rahim kedepan membuat kandung kemih akan terasa lebih cepat terasa penuh.

g. Varises (penampakan pembuluh darah vena)

Pembengkakan dan menonjolnya pembuluh darah hingga tampak di kulit.

h. Konstipasi atau obstopasi

Ibu hamil umumnya akan kesulitan saat buang air besar disebabkan oleh hormon Progesteron yang menghambat peristaltik usus Trimester pada Kehamilan. (Khairoh, 2019)

2.1.3 Trimester pada Kehamilan

Ada tiga trimester yang harus dialalui ibu hamil hingga melahirkan. Trimester ini dibagi sesuai usia kehamilan yaitu,

1. Trimester I (Berlangsung selama 12 Minggu)

Trimester pertama adalah tahap perkembangan pertama kehamilan, diawali ovum yang dibuahi oleh sel sperma di tuba fallopi dilanjutkan dengan nidasi hingga berimplantasi dinding rahim. Sel-sel tersebut akan membentuk lapisan dan ruang yang berisi cairan. Pada Tahap ini embrio sudah berukuran 0,2 mm. Selanjutnya di usia 3 - 4 minggu Embrio akan berkembang dan melengkung membentuk huruf C, dan terbentuk tabung sebagai bakal jantung yang akan berdenyut, saraf, dan otak. Mata, telinga dan anggota gerak terbentuk, dan anggota gerak. Embrio pada tahap ini sudah sepanjang 6 mm. Pada usia 5-6 minggu otak akan bertambah pesat sehingga ukuran kepala akan setengah dari embrio, jantung terbentuk empat katup. Calon mata dan telinga berkembang kearah



kepala, ginjal pun mulai terbentuk. Ukuran embrio 14 mm. Usia 7- 8 minggu adalah pembentukan wajah dan embrio akan berbentuk lurus dan tonjolan ekor mulai menghilang, panjang embrio mencapai 31 mm. Organ vital akan terbentuk, kelopak mata, calon rambut mulai terbentuk,kaki dan tangan. Tulang mulai terbentuk dan Lengan sudah bisa menekuk, serta usus besar terbentuk dengan cepat. Usia 9 – 10 minggu Embrio sudah disebut fetus, bagian tubuh sudah terbentuk, ginjal sudah memproduksi urin dan janin sudah terlihat bergerak dapat dilihat dengan USG. Usia penutup di trimester I yaitu 11 – 12 minggu pada tahap ini jenis kelamin kadang sudah terdeteksi, Janin sudah sepanjang 86 mm, dan leher tampak jelas (USG) berat janin sekitar 45 gr. (Ronalen, 2021)

Pada Trimester pertama ini merupakan tahap pembentukan jadi tidak disarankan ibu hamil mengonsumsi obat - obatan ditakutkan bisa mengganggu pembentukan organ janin yang menyebabkan kecacatan, masalah umum yang didapati pada ibu hamil adalah mual muntah, tetapi nutrisi sangat penting dalam kehamilan, sehingga ibu harus tetap memenuhi nutrisinya. Oleh karena itu ibu disarankan melakukan pemeriksaan untuk mengetahui perkembangan awal kehamilan, mendeteksi letak kehamilan, usia kehamilan, dan mendeteksi adanya kelainan pada pertumbuhan dan perkembangan janin secara dini. Disarankan kepada ibu hamil minimal 1 kali melakukan kunjungan. (Ronalen, 2021)

2. Trimester II

Trimester kedua dimulai diusia kehamilan 13 minggu,pada tahap ini kepala janin sudah tampak besar, kaki dan tangan sudah terbentuk dan sudah bergerak. Organ vital sudah mulai utuh, wajah sempurna tetapi kelopak mata masih tertutup



serta kuku mulai terbentuk Panjang janin sekitar 120 mm dengan berat 110 gram. (Ronalen, 2021)

Pada minggu ke 15 – 16 Ibu akan merasakan gerakan janin, janin sudah mulai mengisap dan gerakan mata terlihat melalui USG, dan panjang sekitar 140 mm, dengan berat mencapai 200 gram. Pada minggu ke 17 – 18 rambut halus sudah mulai tumbuh ,saat ini janin mencapai 320 gram dengan panjang 160 gram. Alis dan bulu mata terbentuk di usia 19 -20 minggu kulit janin mulah merah dan mengkerut. Berat janin 460 gram dengan panjang sekitar 190 mm. (Ronalen, 2021)

Selanjutnya usia 21 – 24 minggu ukuran berat janin akan bertambah cepat. Denyut jantung janin (DJJ) sudah bisa dengan alat doppler, janin sudah mulai menghisap jari atau tangan. Janin sudah bisa merespon bunyi dari luar perut ibu, panjang mencapai 230 mm dengan perkiraan berat 820 gram. Selama trimester kedua ini perlu pemantauan laju pertumbuhan janin, guna untuk melihat apakah ada resiko kehamilan atau tidak, di anjurkan ibu rutin melakukan pemeriksaan pada trimester ini. (Ronalen, 2021)

3. Trimester III

Pada trimester terakhir ini janin akan terus bertumbuh. Pertumbuhan ini sangat dipengaruhi oleh ibu itu sendiri, (nutrisi dan kondisi kesehatan ibu) lingkungan sekitar janin (plasenta sebagai sumber makanan janin dan tali pusat) oleh karena itu untuk memastikan keadaan pertumbuhan janin baik atau tidak maka harus dilakukan penilaian komprehensif.



Pada usia 25 – 26 minggu paru – paru janin terus berkembang, otak sudah melakukan fungsi dan terus bertumbuh. Mata janin sudah sedikit membuka. Perkiraan panjang 250 mm dengan berat mencapai 1000 gram.

Usia 27 – 28 minggu Otak janin bisa mengontrol suhu dan pernafasan janin, dan mampu menggenggam. Pada tahap ini kecepatan perkembangan janin berbeda – beda. Mata sudah terbuka lebar, Berat janin berkisar 1300 gram dan panjangnya sekitar 270 mm.

Pada minggu ke 29 – 32 minggu janin sudah cegukan ,dan lemak janin semakin bertambah di bawah kulit, paru – paru berkembang, berat janin 2100 gram dengan panjang 300 mm dan tonus otot semakin bertambah.

Minggu ke 33 – 34 minggu rambut sudah mulai normal, untuk janin jenis kelamin laki – laki testis akan turun ke scrotum. Pada umumnya janin berada dibawah, berat badan berkisar 2500 gram. Di minggu ke 35 – 38 minggu Paru – paru telah matang dan organ janin telah terbentuk dan berfungsi sehingga di usia ini disebut fullterm. (Ronalen, 2021).

2.1.4 Perubahan Anatomi dan Fisiologis Ibu Hamil

a. Perubahan Payudara

Rasa penuh akibat peningkatan sensitivitas dan ibu akan merasa gelis dan berat, hal ini terjadi sejak minggu ke 6 kehamilan. Payudara akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan sebagai langkah persiapan pemberian ASI saat laktasi. Perkembangan payudara dipengaruhi oleh hormon ;



1. Hormon Estrogen

Berperan dalam pembesaran saluran payudara, dengan penimbunan lemak, air dan garam pada payudara, sehingga akan timbul rasa sakit dipayudara karena adanya tekanan serat syaraf yang disebabkan penimbulan lemak, air, dan garam.

2. Hormon Progesteron

Hormon ini bergungsi untuk membuat sel asinus dan meningkatkan jumlah sel asinus yang siap berfungsi.

3. Somatomammotropin

Berfungsi untuk merangsang sel asinus untuk menghasilkan kasein, laktalbumin, dan juga berperan sebagai penyebab penimbunan lemak sekitar alveolus payudara dan menyebabkan keluarnya kolostrum. Pada Trimester III Klostrum akan mulai keluar dan mengandung protein. (Rinata, 2022)

b. Sistem Muskuloskeletal

1. Perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan wanita berubah secara menyolok. Peningkatan distensi abdomen yang membuat panggul miring ke depan, penurunan tonus otot perut dan peningkatan berat badan pada akhir kehamilan akan membutuhkan penyesuaian ulang. Penyesuaian ini akan membuat gravitasi wanita bergeser kedepan. Kurva lumbosakrum normal harus semakin melengkung dan didaerah servikodorsal harus terbentuk kurvatura (*flexi anterior* yang berlebihan) untuk mempertahankan keseimbangan. Pada trimester III otot rektus abdominis dapat memisah, menyebabkan isi perut menonjol digaris tengah tubuh. (Rinata, 2022)



2. Pada trimester satu tidak banyak perubahan pada muskuloskeletal. Akibat peningkatan hormone estrogen dan progesterone terjadi relaksasi dari jaringan ikat, kartilago, dan ligamen dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan mobilitas dari sambungan atau otot terutama otot pelvik.
3. Bersamaan dengan membesarnya ukuran rahim menyebabkan perubahan drastis pada kurva tulang belakang. Perubahan tersebut meningkatkan ketidaknyamanan dan rasa sakit pada bagian belakang yang bertambah seiring dengan penambahan umur kehamilan
4. Ligamen rotundum mengalami hipertropi dan mendapatkan tekanan dari uterus yang mengakibatkan rasa nyeri pada ligament tersebut.
5. Sebagai kompensasi adanya uterus yang semakin membesar sehingga postur tubuh menjadi lordosis yang mengakibatkan pergeseran pusat gravitasi kebelakang pada tungkai bawah perubahan disebut lordosis progresif.
6. Lordosis yang besar dengan fleksi anterior pada leher dan menurunnya lingkar bahu akan menyebabkan tarikan pada syaraf ulnaris dan medianus sehingga dapat mengakibatkan rasa pegal, mati rasa dan lemah pada anggota badan bagian atas, dan ini terjadi pada trimester akhir kehamilan.
7. Selain itu pada trimester akhir juga timbul ketidaknyamanan pada punggung bagian bawah yang disebabkan oleh meningkatnya mobilitas sendi sakroiliaka, sakrokoksigeal dan sendi pubis. (Rinata, 2022)



2.2 Pengetahuan

Pengetahuan diartikan sebagai suatu pemahaman atau informasi tentang suatu hal yang didapatkan dari pengalaman atau studi yang dialami sebelumnya yang diketahui baik dari satu orang atau banyak orang pada umumnya, oleh Cambridge (2020). Collins juga mengemukakan bahwa pengetahuan disebut sebagai informasi dan pemahaman tentang sebuah hal yang dimiliki satu orang atau orang banyak. (Swarjana, 2022)

Pengetahuan didasari kata “tahu”, dalam KBBI berarti paham setelah mendengar, melihat atau pernah mengalami, mengerti, menyaksikan, mengenal. Bloom mengartikan bahwa pengetahuan ialah hasil dari tahu seseorang setelah mengamati melalui inderanya.

2.2.1 Kategori Pengetahuan

1. Pemahaman,

Yaitu kemampuan memahami dan merasakan secara utuh situasi, fakta, dan lain-lain. Pemahaman yang baik memungkinkan seseorang dapat menjelaskan suatu benda atau sesuatu dengan baik. Pemahaman menyangkut banyak hal antara lain menafsirkan, memberi contoh, mengklasifikasikan, merangkum, membandingkan dan menjelaskan.

2. Pengaplikasian,

yaitu kemampuan merancang dengan menggunakan apa yang telah dipahami atau dipelajari dalam situasi nyata untuk memecahkan masalah, yang berhubungan dengan aplikasi adalah mengeksekusi dan mengimplementasikan.



3. Analisis

Analisis yaitu bagian dari aktivitas kognitif yang berkaitan dengan proses membagi materi menjadi beberapa bagian dan menhubungkan bagian tersebut satu sama lain. Poin penting yang digunakan saat menganalisis adalah memisahkan, mengorganisasikan, dan menentukan.

4. Sintesis

Sintesis atau Integrasi, adalah keahlian dalam menggabungkan suatu bagian dengan bagian lain, sehingga tercipta susunan baru, atau susunan beberapa komponen penting yang dapat diurutkan sehingga menjadi suatu rancangan.

5. Evaluasi

Evaluasi merupakan kemampuan untuk menilai dan mengukur tingkat keberhasilan sesuatu berdasarkan kriteria tertentu. Bloom mengatakan Evaluasi merupakan point tertinggi karena setelah evaluasi hasil akan tampak. (Swarjana, 2022).

Skala Pengukuran Pengetahuan skala *Guttman* yang dimana skala ini menginginkan jawaban tegas, contohnya : Positif dan negatif, Baik dan Buruk dan Ya dan Tidak dan sebagainya. Skala *Guttman* dapat berupa *checklist* (✓), dan jawaban positif atau benar mendapat nilai 1 dan jawaban yang negatif atau salah mendapat nilai 0. (Djali, 2022)

Berdasarkan penelitian *Bloom's Cut off Point* pembagian tingkat pengetahuan ada tiga yaitu pengetahuan baik, cukup/sedang, dan pengetahuan rendah/kurang. Pengetahuan dengan skala ordinal dapat dilakukan dengan



mengonversi dari total skor atau persen menjadi bentuk ordinal menggunakan *Bloom's cut off point*. (Swarjana, 2022)

- 1). Pengetahuan baik/tinggi : skor 80-100% (jika jawaban benar 40 – 50)
- 2). Pengetahuan sedang/cukup : 60 – 79 % (jika jawaban benar 30 – 39)
- 3). Pengetahuan kurang/rendah : skor <60%. (Jika jawaban benar <30 soal)

2.3 Nyeri Punggung

a. Pengertian Nyeri

Nyeri merupakan suatu kondisi subjektif dan pengalaman emosional yang tidak mengenakkan berhubungan dengan kerusakan jaringan actual atau potensial, nyeri juga biasanya suatu manifestasi klinis penyakit dan merupakan gejala yang mendorong sebagian besar orang untuk mencari perawatan kesehatan. (Lumy, 2023).

Pada hakekatnya, nyeri adalah respon fisiologis yang diakibatkan oleh reaksi defensif untuk menghindari stimulus berbahaya dalam tubuh. Namun bila rasa sakit tersebut menetap bahkan setelah rangsangan yang menyebabkan hilang, berarti telah terjadi perubahan patofisiologis yang berbahaya bagi tubuh.

International Association for Study of Pain (IASP) 2022 dalam Lumy, menyatakan bahwa nyeri ialah pengalaman atau perasaan emosional yang tidak menyenangkan akibat terjadinya kerusakan actual maupun potensial atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. (Lumy, 2023)

b. Klasifikasi Nyeri

Nyeri dapat dibedakan berdasarkan durasi waktu, etiologi dan intensitas, (Anna, 2024).



1. Berdasarkan Durasi

a. Nyeri akut

Nyeri akut merupakan nyeri yang dirasakan seseorang selama beberapa detik sampai durasi maksimal 6 bulan. Nyeri akut muncul secara mendadak dan pada umumnya berkaitan dengan cidera spesifik, jika ada kerusakan maka berlangsung tidak lama dan tidak ada penyakit sistemik, nyeri akut biasanya menurun sejalan dengan proses penyembuhan penyakit.

b. Nyeri Kronis

Nyeri kronis diartikan sebagai nyeri yang berlangsung selama 6 bulan atau lebih. Nyeri kronis bersifat konstan atau intermiten yang menetap sepanjang satu periode waktu tertentu. Nyeri ini tidak mempunyai awitan yang ditetapkan dan sering mengalami kesulitan untuk diobati karena biasanya nyeri ini tidak memberikan respon terhadap pengobatan yang diarahkan pada penyebabnya.

2. Berdasarkan Etiologi (penyebab timbulnya nyeri)

a. Nyeri Nosiseptik

Nyeri yang terjadi karena adanya rangsangan/stimulus mekanis ke nosiseptor, atau saraf aferen primer yang menerima dan meyalurkan rangsangan nyeri.

b. Nyeri Neuropatik

Nyeri neuropatik merupakan nyeri yang terjadi karena adanya lesi atau gangguan primer pada sistem saraf. Nyeri ini biasanya berlangsung lama



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

dan sulit untuk diterapi, contohnya nyeri pasca herpes dan nyeri neuropatik diabetika.

c. Nyeri inflamatorik

Merupakan nyeri yang timbul akibat adanya proses inflamasi, contoh nyeri osteoarthritis.

d. Nyeri campuran

Nyeri campuran merupakan nyeri yang tidak jelas penyebabnya antara nosiseptif maupun neuropatik atau nyeri yang timbul karena adanya rangsangan pada nosiseptor atau neuropatik.

3. Berdasarkan Intensitasnya

a. Tidak Nyeri

Kondisi dimana seseorang tidak merasakan adanya nyeri atau terbebas dari nyeri.

b. Nyeri Ringan

Kondisi seseorang merasakan nyeri dalam intensitas rendah, pada kondisi ini seseorang masih bisa melakukan aktivitas seperti biasa yang tidak terganggu kegiatannya.

c. Nyeri Sedang

Nyeri yang dialami seseorang dalam intensitas yang lebih berat dan biasanya mulai mengganggu aktivitas.

d. Nyeri Berat

Kondisi dimana nyeri dialami dengan intensitas yang lebih berat oleh pasien dan membuat pasien tidak mampu melakukan aktivitas seperti



biasa, bahkan akan mengganggu aktivitas, dan memungkinkan seseorang sulit mengendalikan diri.

c. Pengukuran Intensitas Nyeri/Skala Nyeri

Pengukuran Skala Nyeri dapat dilakukan dengan berbagai alat ukur, yaitu :

1. Pengukuran Visual Analog Scale

Visual Analog Scale (VAS) sering digunakan untuk menilai nyeri, skala linear ini menggambarkan secara visual derajat nyeri yang mungkin dialami seseorang. Rentang nyeri diwakili sebagai garis lurus sepanjang 10 cm, dengan satu tanpa tanda pada tiap sentinya. Tanda pada kedua ujung garis ini dapat berupa angka atau pernyataan deskriptif. Satu ujung mewakili tidak ada nyeri, sedangkan ujung lain mewakili rasa nyeri terparah yang terjadi.

2. Verbal Rating Scale (VRS)

Skala ini menggunakan angka – angka 0 samapai 10 untuk menggambarkan tingkat nyeri. Skala verbal menggunakan kata – kata dan bukan garis atau angka untuk menggambarkan tingkat nyeri. skala yang digunakan dapat berupa tidak ada nyeri, nyeri sedang, dan nyeri parah. Redanya nyeri dapat dinyatakan sebagai sama sekali tidak hilang, sedikit berkurang, cukup berkurang, baik atau nyeri hilang sama sekali.

3. Numeric Rating Scale (NRS)

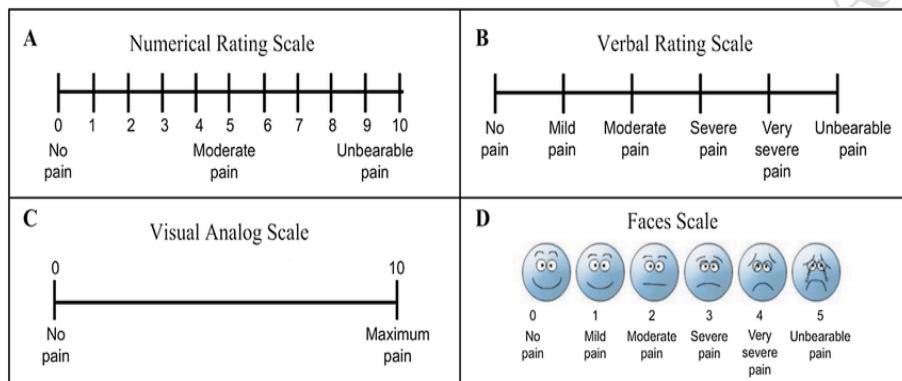
Merupakan skala sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Kelemahan skala ini ialah keterbatasan pilihan kata untuk menggambarkan rasa nyeri, tidak



memungkinkan untuk membedakan tingkat nyeri dengan lebih teliti dan dianggap terdapat jarak yang sama antar kata yang menggambarkan efek analgesik.

4. Wong Baker Pain Rating Scale

Digunakan pada semua pasien, khususnya yang tidak dapat menggambarkan derajat nyerinya dengan angka. (Anna, 2024)



2.3.1 Pengertian Nyeri Punggung

Nyeri pada punggung bawah merupakan nyeri pada daerah superior di garis transversal imajiner yang melalui ujung tonjolan tulang belakang dari vertebra sakralis pertama dan garis vertikal ditarik dari batas lateral spina lumbalis. Nyeri punggung bagian bawah pada kehamilan adalah suatu kondisi tidak nyaman yang diakibatkan oleh membesarnya rahim dan peningkatan berat badan yang dapat menimbulkan stress. (Lumy, 2023).

Gangguan yang dialami ibu hamil, trimester III diakibatkan karena perubahan struktur anatomis yang dimana bertambahnya beban berat tulang belakang yang berguna menyeimbangkan tubuh dikarenakan uterus maupun janin yang semakin besar dan pengaruh hormon relaktin yang mengakibatkan pembuluh



darah dan selaput saraf terjepit dan ligamen – ligamen tulang belakang tidak stabil, pertumbuhan janin dan uterus yang berkembang mengakibatkan pusat keseimbangan berubah, tubuh akan semakin kedepan dan mengakibatkan tekanan lebih banyak terhadap otot punggung. (Giyatri, 2023).

Nyeri punggung pada ibu hamil diawali rasa yang tidak nyaman di daerah punggung, dikarenakan elastisitas dan kelenturan otot punggung dan perut menurun sehingga menyebabkan nyeri pada punggung. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia kehamilan, aktivitas sehari – hari, pertambahan berat badan, perubahan hormonal, postur tubuh yang buruk, adanya riwayat nyeri punggung sebelumnya (Ainiyah, 2022).

Nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil akan memuncak sesuai dengan pertambahan usia kehamilan. Beberapa ibu hamil mengeluh merasakan nyeri punggung dan bahkan nyeri sampai ke bokong dan paha, dan tak jarang berkepanjangan sampai masa setelah melahirkan. Hal ini merupakan salah satu penyebab munculnya masalah gangguan tidur, menggunakan obat untuk menanganinya, depresi dan stress pada ibu hamil. Cara untuk mengatasi masalah tersebut bisa dengan cara asuhan komplementer. (Ainiyah, 2022)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ainiyah Untuk mengatasi nyeri punggung, dan keluhan fisik selama kehamilan yoga prenatal dilakukan satu kali seminggu dengan durasi 1 jam, dilakukan rutin selama 8 minggu.
(Ainiyah, 2022)



2.3.2 Etiologi

Tyastuti (2016) dalam Lumy mengungkapkan bahwa yang menyebabkan terjadi nyeri punggung bawah diakibatkan oleh faktor – faktor seperti, keregangan otot, kecapean, posisi tubuh yang salah mengangkat barang (menunduk), meningkatnya kadar hormon adalah penyebab *cartilage* sendi menjadi lunak dan tulang belakang menjadi *hyperlordosis*. Nyeri pungung dapat dicegah walau tidak sepenuhnya dengan menghindari posisi hyperlordosis, menghindari posisi membungkuk yang lama, menekuk kaki ketika memindahkan barang, dan mengikuti olahraga rutin yoga atau senam hamil, dan menjaga kenaikan berat badan dengan normal (Lumy, 2023)

2.3.3 Faktor yang memengaruhi Nyeri Punggung

a. Usia

Variabel terpenting yang berpengaruh nyeri punggung salah satunya adalah usia. Nyeri punggung pasti dialami semua usia ibu hamil, terutama usia $< 20 - 35$ tahun sangat rentan. Pada usia dibawah 20 tahun akan sulit mengatasi nyeri punggung, dikarenakan perkembangan fisik dan organ – organ belum matang secara mental dan belum siap melakukan tugas reproduksi.

b. Pekerjaan

Nyeri punggung (*Low Back Pain*) ibu hamil memiliki prevalensi yang tinggi, dan sangat memengaruhi kegiatan sehari – hari. Ibu yang menghadapi nyeri pada punggung memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitasnya. Oleh karena itu perlu diperhatikan kesehatan



selama konsultasi penatal untuk mengidentifikasi adanya gejala kurang nyaman pada sistem tubuh selama hamil, terutama nyeri punggung bawah.

c. Paritas

Paritas yang paling rentan mengalami nyeri punggung ialah Multipara dan grandemultipara. Pada paritas ini juga akan lebih berisiko dibanding primipara (ibu yang melahirkan sekali) dikarenakan otot yang melemah dan mengakibatkan gagalnya otot menopang rahim yang bertambah besar, jika uterus tidak di topang maka akan tampak kendur dan lekukan punggung akan semakin memanjang. Pada Grandemultipara umumnya juga akan mengalami kelemahan otot abdomen.

d. Pendidikan

Variabel yang mempengaruhi nyeri punggung juga pendidikan, semakin tinggi pendidikan ibu hamil akan menentukan cara mengatasi keluhan atau masalah yang dialaminya.(Lumy, 2023)

2.4 Yoga Prenatal

Dalam bahasa sanskerta ‘*Yuj*’ (Yoga) yang berarti menyatukan. Makna dari menyatu yaitu dimana manusia bersatu dengan sang pencipta atau bermakna ketuhanan yaitu ketenangan diri (spiritual, fisik, mental). Yoga telah dipraktikkan sejak ribuan tahun lalu yang mengkaji hubungan tubuh dan pikiran. Sumber utama praktik Yoga berasal dari Patanjali Yoga Sutra, yang mengokohkan delapan



prinsip diantaranya, pengendalian diri, refleksi, postur, pernafasan, konsentrasi, meditasi, dan penyatuhan. (Tia, 2014)

Yoga prenatal Suatu rangkaian senam yang di rancang untuk ibu hamil berguna dalam melatih tubuh dan relaksasi nafas yang berguna untuk kesehatan mental dan fisik. Yoga ini juga bertujuan untuk mempersiapkan mental, fisik, dan spiritual ibu hamil, dengan gerakan gerakan sedikit lebih lambat sehingga dapat disesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Agustina et al.,2023).

2.4.1. Manfaat Yoga Prenatal

Prenatal yoga dilakukan untuk menjaga kesehatan dan mengembangkan seluruh kepribadian dan pikiran, baik fisik, psikologis dan spiritual. (Agustina et al.,2023).

- a. Menjaga Kesehatan Ibu Hamil
- b. Meningkatkan rasa percaya diri
- c. Memperbaiki postur tubuh
- d. Menenangkan ibu hamil
- e. Memperbaiki pola pernafasan ibu hamil
- f. Mengurangi dan menghilangkan keluhan Kehamilan
- g. Membantu mempersiapkan kelahiran bayi
- h. Menguatkan otot punggung
- i. Melatih Otot dasar panggul
- j. Meningkatkan kualitas tidur



2.4.2. Prinsip – prinsip Prenatal Yoga

1. Pernafasan dengan Kesadaran

Pernafasan yang dalam dan teratur dapat berfungsi untuk menenangkan. Dengan adanya teknik pernafasan yang benar maka akan mengontrol tubuh dan pikiran.

2. Gerakan yang santai dan lembut

Gerakan yang searah dapat menjadikan tubuh ibu semakin lentur dan kuat. Gerakan ini difokuskan untuk otot dasar pinggul, punggung, otot panggul dan paha.

3. Meditasi dan Relaksasi

Meditasi dan relaksasi saat yoga prenatal, bertujuan untuk menenangkan pikiran dan tubuh agar dalam kondisi yang relaks dan tenang.

4. Ibu dan Janin

Selama melakukan yoga hubungan ibu dan calon akan lebih terikat, karena saat ibu tenang dan bahagia maka janin pun akan merasakannya. (Tia Pragitnyo,2014).

2.4.3. Persiapan Prenatal Yoga

Ada beberapa yang perlu dipersiapkan ketika akan melakukan prenatal yoga yaitu (Aprilia, 2020) :

a. Pernapasan

Pernapasan yang berkesinambungan merupakan hal penting saat melakukan gerakan yoga. Pernafasan ini bertujuan agar ibu dapat



- menyesuaikan gerakan dan penghayatan dengan ketenangan diri. Teknik pernafasan ini merupakan yang membedakan yoga dengan senam hamil lainnya.
- b. Ruangan yang tenang, mempunyai ventilasi dan pergantian udara yang sehat dan suasana yang nyaman dalam melakukan yoga.
 - c. Pakaian, Untuk kenyamanan saat melakukan yoga, ibu dianjurkan menggunakan pakaian yang elastis dan nyaman.
 - d. Ibu hamil tidak boleh memaksakan gerakan, setiap gerakan yoga dilakukan sesuai kemampuan dan kenyamanan ibu.
 - e. Alat bantu untuk melakukan yoga seperti: matras, bantal, tempat meletakan lutut atau sebagai penyangga tulang belakang agar ibu nyaman dalam mengikuti setiap gerakan yoga.

2.4.4. Tehnik Yoga Prenatal

Ada beberapa teknik gerakan yoga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, sesuai kebutuhannya. (Aprilia, 2020)

1. Gerakan Mengepal dan membuka jari jari

Tarik nafas sambil mengangkat tangan keatas membentuk huruf V mengepal jari jari dengan kuat, lalu membuang nafas sambil membuka kepalan tangan.



Gambar 2.1 Gerakan mengepal tangan dengan membentuk V



2. Memutar siku

Angkat kedua tangan dengan siku disisi tubuh sambil menarik nafas dalam dari hidung dan membuang dari mulut.



Gambar 2.2 Gerakan memutar siku

3. Memutar Pinggul

Dengan posisi berdiri, kedua kaki sedikit terbuka dan nafas secara alami Tekuk lutut secara bersamaan dan mendorong pinggul kekanan, dan pergelangan tangan mengikuti gerakan. Putar sebanyak tiga kali searah dengan jarum jam dan ulangi kearah berlawanan, gerakan ini guna untuk melenturkan pinggul dan panggul.



Gambar 2.3 Memutar pinggul



4. Mengangkat Panggul sambil berdiri

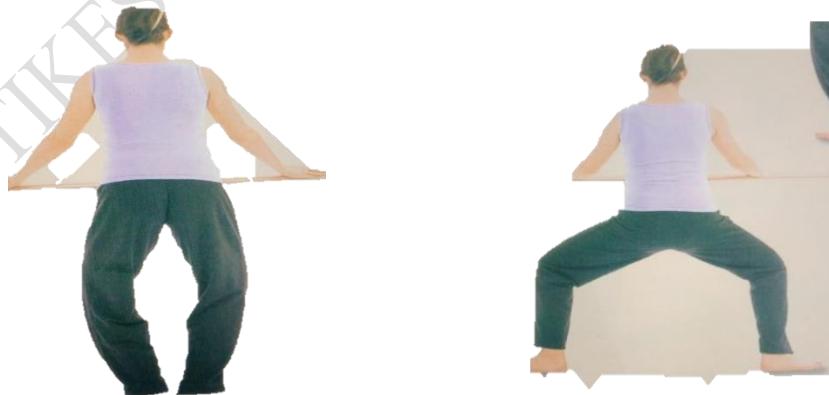
Berdiri dengan kaki terbuka dan kedua tangan memegang pinggul, tarik nafas dengan tangan menopang pantat, sambil buang nafas kontraksikan panggul, serta tarik pantat, tulang ekor, dan bagian tengah panggul kedalam dan atas rasakan peregangannya sebelum menarik nafas.



Gambar 2.4 Mengangkat panggul dengan posisi berdiri

5. Plies

Gerakan ini dengan berdiri berpegangan di meja atau sandaran kursi, posisi tumit bersentuhan membentuk segitiga, dan tangan terletak rata. Tarik nafas dan buang sambil menekuk kedua lutut, secara perlahan turunkan tubuh sampai kaki, lalu kembali tarik nafas sambil meluruskan lutut



Gambar 2.5 Gerakan menarik nafas dengan pegangan kursi



6. Mengangkat panggul sambil duduk



Gambar 2.6 Mengangkat panggul dengan posisi duduk

Duduk di tepi kursi dengan kedua kaki sedikit terbuka dan tangan diletakkan pada paha atas. Tarik nafas sambil bersandar pada panggul, tarik bokong, tulang ekor, dan sakrum kearah dalam untuk menarik otot panggul ke atas, tarik nafas dan ulangi gerakan ini selanjutnya dengan posisi yang sama telapak tangan berada diatas tulang panggul. Dengan gerakan seakan akan menarik lantai pertama sebuah bangunan.

7. Mengangkat panggul sambil berlutut.



Gambar 2.7 Gerakan mengangkat panggul dengan posisi berlutut

Posisi berlutut dan tumpuan pada telapak tangan dan kedua lutut. Lutut terbuka selebar pinggul, siku harus berkontraksi supaya otot lengan atas dan



lipatan siku menghadap kedepan. Tarik nafas dan tarik panggul kedalam dan keatas sehingga melekukkan tulang belakang, kepada dan dagu menghadap ke dada. Lepaskan peregangan pada ujung jari dan sambil tarik nafas, buang kembali nafas sambil menjalankan tangan kembali ke posisi semula.

8. Mengayuh dan Memutar kaki

Dengan posisi duduk tegak dan kedua tangan menopang tubuh dan bernafas alami dorong salah satu kaki kedepan dan kebelakang secara bergantian, lakukan gerakan ini minimal 10 kali. Gerakan selanjurnya buka kaki selebar pinggul dan putar kedua kaki saling menjauhi. Lakukan selama 10 kali, selanjutnya gerakkan kaki kearah sebaliknya dengan memutar kaki ke dalam dan keduanya saling ketemu dan yang terakhir kedua tumit bertemu dan putar kedua kaki bersamaan searah jarum jam.



Gambar 2.8 Gerakan memutar kaki dengan posisi duduk

9. Kupu – kupu

Duduk tegak dan tangan sebagai penopang, tekuk lutut didepan membentuk wajik. Sedikit bersandar kedepan dan satukan jari tangan sambil memegang jari kaki ke tepi luar telapak kaki hingga rapat. Kemudian tarik kaki kearah panggul dan rasakan peregangan ligamen di paha. Tarik nafas dan buang nafas sambil



menekan lutut menggunakan kedua siku tangan dan pandangan kedepan, lalu kembali ke posisi tegak dan ulangi gerakan kupu – kupu selama setengah menit dan kembali ke gerakan menekan lutut.



Gambar 2.9 Gerakan memutar badan dengan kaki membentuk wajik

10. Mengangkat panggul dengan posisi berbaring



Gambar 2.10 Gerakan mengangkat panggul dengan posisi berbaring

Posisi berbaring di atas matras menggunakan bantal, lutut ditekuk dengan kedua kaki sedikit terbuka kedua tangan menempel ke lantai dengan menghadap kebawah. Tarik nafas dan buang lalu bengkokkan bagian tengah punggung dan tulang iga. Angkat panggul buang nafas dan perlahan kontraksikan otot panggul kemudian tekan dan regangkan punggung ke lantai. (Aprilia,2020)



BAB III KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

Konsep penelitian ialah suatu gambaran dari kebenaran supaya bisa ditemukan dalam bentuk teori untuk menerangkan hubungan antar variabel. Kerangka konsep sangat membantu peneliti dalam penemuan keterkaitan teori dengan hasil yang ditemukan dengan teori (Nursalam, 2015).

Kerangka konsep dari penelitian yang berjudul “Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung” sebagai berikut :

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung

Variabel independen

1. Karakteristik ibu hamil
(Pendidikan, Pekerjaan,
Usia, Paritas)
2. Distribusi Nyeri punggung
3. Distribusi Yoga prenatal
4. Pengetahuan ibu hamil
tentang yoga prenatal dan
nyeri punggung

Variabel Dependen

Ibu Hamil Trimester III



BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan pada penelitian ialah hal yang di rencanakan dengan menyeluruh saat hendak meneliti. Rancangan penelitian yang akan dipakai selama meneliti ialah rancangan survei dengan tujuan menggambarkan, dan menerangkan Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada ibu hamil Trimester 3 dengan Nyeri Punggung Di Klinik Pratama Kasih Bunda.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi menunjukkan sekelompok orang yang menjadi objek sasaran penelitian Soekidjo,2012). Pada penelitian ini populasi peneliti adalah semua ibu hamil Trimester III di Klinik Kasih Bunda

4.2.2 Sampel

Sampel merupakan faktor dari populasi yang diteliti dan bisa mewakili keseluruhan populasi (Soekidjo,2012). Tehnik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *Accidental Sampling*, dimana sampel diambil secara kebetulan dari kasus yang dijumpai di tempat penelitian. Sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung yaitu sebanyak 12 orang, dan diantaranya sebanyak 3 orang ibu hamil tidak mengikuti yoga prenatal.



4.3 Variabel dan Definisi Operasional

4.3.1 Variabel Peneliti

Variabel diidentifikasi sebagai suatu yang mampu memberikan pengaruh atau penyebab munculnya variabel terikat (dependen). Variabel terikat adalah variabel yang ada karena adanya variabel bebas (independen).

Penelitian ini menggunakan dependen dan independen yaitu Ibu hamil dengan Nyeri Punggung dengan karakteristiknya.

4.3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan pengertian dari variabel yang diteliti di lapangan. Definisi operasional dibuat untuk mempermudah dalam pengumpulan, pengolahan data serta analisisa data.

Tabel 4.1. Definisi Operasional Kerangka Konsep Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Pengetahuan ibu	Nyeri punggung suatu ketidaknyamanan tentang nyeri punggung	Hasil jawaban dari pertanyaan yang diakibatkan oleh perubahan dan pertambahan berat badan dan berat janin	Kuesioner	Ordinal	Pengetahuan baik dengan skor 80-100% Pengetahuan cukup dengan skor 60 – 79% Pengetahuan kurang jika skor <60%
Pendidikan	Suatu jenjang pendidikan yang diakui responden	Hasil pernyataan responden tentang pendidikan terakhir	Kuesioner	Ordinal	SD SMP SMA Perguruan Tinggi
Pekerjaan	Aktivitas yang dilakukan	Kegiatan yang	Kuesioner	nominal	Bekerja dan Tidak



	responden sehari dilakukan hari dan tiap hari mendapatkan upah	Bekerja
Penghasilan	Upah yang diterima hasil kerja sehari-hari	Kuesioner Nomin al Rendah, Sedang ,Tinggi,Sangat tinggi
Paritas	Banyaknya anak yang dilahirkan oleh seorang wanita	Kuesioner Nomin al Primipara Multipara
Usia	Umur yang sudah terjalani seseorang yang mempengaruhi perubahan fisik,psikologi dan kejiwaan	Kuesioner Rasio Remaja awal: 12 tahun– 16 tahun. - remaja akhir: 17 – 25 tahun. - dewasa awal: 26 – 35 tahun. - Dewasa akhir: 36 – 45 tahun.
Distribusi nyeri punggung	Jumlah seluruh ibu hamil TM 3 yang mengalami nyeri punggung	Kuesioner Rasio -
Distribusi yoga prenatal	Jumlah ibu hamil TM 3 yang melakukan yoga prenatal	Kuesioner Rasio -

4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ialah sarana untuk mendapatkan dan mengumpulkan data penelitian, supaya memudahkan dan sistematis dalam langkah untuk mendapatkan hasil atau kesimpulan dari penelitian dengan tidak meninggalkan kriteria pembuatan intrumen yang baik. Intrumen yang digunakan saat penelitian adalah kuisioner. Kuisioner ini bertujuan untuk mengumpulkan data tentang karakteristik dan pengetahuan yoga prenatal pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di Klinik Pratama Kasih Bunda.



Dalam kuisioner ini diberikan 50 item pernyataan, setiap pernyataan yang benar diberi nilai 1 dan jika salah diberi nilai 0. Skala Pengukuran Pengetahuan menggunakan skala *Guttman* yang dimana skala ini menginginkan jawaban tegas, contohnya : Ya dan Tidak, Positif dan negatif, Baik dan Buruk dan sebagainya. Skala *Guttman* dapat dibuat dalam bentuk daftar *checklist* (✓). Untuk jawaban positif atau benar diberi skor 1 dan jawaban yang negatif atau salah diberi nilai 0. : (Djali, 2022)

Rumus yang digunakan untuk mengetahui persentasi pengetahuan dari jawaban yang didapat dari kuesioner yaitu

$$\text{Presentase} = \frac{\text{jumlah benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100$$

Pengetahuan dengan skala Ordinal dapat dilakukan dengan mengonversi dari total skor atau persen menjadi bentuk ordinal menggunakan *Bloom's cut off point*. (Swarjana, 2022)

1. Pengetahuan baik dengan skor 80-100% (Jika benar 40 – 50 soal)
2. Pengetahuan cukup dengan skor 60 – 79% (Jika benar 30 – 39 soal)
3. Pengetahuan kurang jika skor <60% (Jika benar <29 soal)

4.4.1. Lokasi

Lokasi Penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Kasih Bunda tepatnya di Jl. Perintis Baru Desa Purwodadi Kec. Medan Sunggal Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara Tahun 2024

4.4.2. Waktu Penelitian

Adapun waktu yang diberikan untuk penelitian ini yaitu pada bulan April sampai Mei 2024



4.5 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data

4.5.1 Pengambilan Data

Pengambilan data saat melakukan penelitian yaitu dengan data yang diperoleh dari responden. Dengan memberi kuisioner yang berisi pernyataan mengenai penelitian yang disediakan, yang sebelumnya diberikan langsung kepada responden dengan petunjuk dari peneliti.

4.5.2 Tehnik Pengumpulan Data

1. Tahap Persiapan

Tahap ini peneliti terlebih dahulu membuat surat izin dari Institusi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan ditujukan kepada Klinik Pratama Kasih Bunda, kemudian meminta izin kepada pihak Klinik Pratama Kasih Bunda untuk menjadikan klinik tersebut sebagai tempat penelitian. Setelah mendapat persetujuan dari pihak klinik peneliti meginformasikan bahwa peneliti akan melakukan penelitian kepada ibu hamil Trimester III.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini peneliti terlebih dahulu melakukan perkenalan diri dan menerangkan maksud dan latar belakang peneliti melakukan penelitian pada responden (ibu hamil TM III). Lalu peneliti memberikan lembar persetujuan (*Informed Consent*), dan menerangkan lembar *Informed Consent* kepada responden. Jika responden mengerti dan setuju, responden lalu menandatangani sebagai tanda persetujuan untuk dijadikan sebagai responden dalam penelitian.



Kemudian, peneliti membagikan kuisioner kepada responden dan menjelaskan cara mengisi kuisioner dan memberikan kesempatan untuk bertanya apabila ada yang kurang dimengerti responden. Peneliti lalu memberikan kuisioner kepada responden yang berisi pertanyaan – pertanyaan dan dijawab responden, Setelah kuisioner di isi peneliti mengumpulkan dan memeriksa kuisioner yang telah dijawab oleh responden, dan melakukan dokumentasi dengan responden dan mengucapkan terimakasih.

4.5.3 Uji Validitas dan reabilitas

a. Validitas

Validitas merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur tingkat ketepatan atau kecermatan peneliti dalam pengukuran, Jika sudah valid artinya alat pengukuran tersebut dapat digunakan untuk mengukur yang hendak diukur.

Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dan reabilitas di Klinik Pratama Bertha di Mabar Hilir dengan judul “Gambaran Karakteristik Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung Tahun 2024” kepada 30 responden, dengan karakteristik dan pengetahuannya yang tertera di kuesioner. Oleh sebab itu kuesioner ini dapat digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini. Uji Validitas dapat menggunakan rumus pearson Product Moment, yaitu : (Hidayat, 2021)

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Kriteria pengujian validitas sebagai berikut :

1. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, dengan taraf signifikan $\alpha = < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya instrumen valid.



2. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ maka H_0 diterima
artinya instrumen tidak valid

Hasil uji validitas terhadap 30 item pertanyaan tentang yoga prenatal dan
30 item pertanyaan tentang nyeri punggung pada ibu hamil TM 3 terlihat pada
tabel berikut :

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Gambaran Pengetahuan Yoga Prenatal dan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Tahun 2024

No.	Item Pertanyaan	r-hitung validitas	r-tabel	Kesimpulan
a. Pengetahuan Yoga				
1.	X001	0,693	0,306	Valid
2.	X002	0,693	0,306	Valid
3.	X003	0,728	0,306	Valid
4.	X004	0,024	0,306	Tidak Valid
5.	X005	0,558	0,306	Valid
6.	X006	0,693	0,306	Valid
7.	X007	0,614	0,306	Valid
8.	X008	0,558	0,306	Valid
9.	X009	0,614	0,306	Valid
10.	X010	0,263	0,306	Tidak Valid
11.	X011	0,693	0,306	Valid
12.	X012	0,810	0,306	Valid
13.	X013	0,693	0,306	Valid
14.	X014	0,693	0,306	Valid
15.	X015	0,052	0,306	Tidak Valid
16.	X016	0,810	0,306	Valid
17.	X017	0,510	0,306	Valid
18.	X018	0,175	0,306	Tidak Valid
19.	X019	0,175	0,306	Tidak Valid
20.	X020	0,558	0,306	Valid
21.	X021	0,614	0,306	Valid
22.	X022	0,463	0,306	Valid
23.	X023	0,693	0,306	Valid
24.	X024	0,558	0,306	Valid
25.	X025	0,635	0,306	Valid
26.	X026	0,693	0,306	Valid
27.	X027	0,693	0,306	Valid
28.	X028	0,728	0,306	Valid
29.	X029	0,676	0,306	Valid
30	X030	1	0,306	Valid



b. Pengetahuan Nyeri Punggung				
1.	X001	0,503	0,306	Valid
2.	X002	0,613	0,306	Valid
3.	X003	0,240	0,306	Tidak Valid
4.	X004	0,468	0,306	Valid
5.	X005	0,503	0,306	Valid
6.	X006	0,103	0,306	Tidak Valid
7	X007	0,608	0,306	Valid
8.	X008	0,367	0,306	Valid
9.	X009	0,482	0,306	Valid
10.	X010	0,285	0,306	Tidak Valid
11.	X011	0,818	0,306	Valid
12.	X012	0,560	0,306	Valid
13.	X013	0,646	0,306	Valid
14.	X014	0,540	0,306	Valid
15.	X015	0,818	0,306	Valid
16.	X016	0,525	0,306	Valid
17.	X017	0,642	0,306	Valid
18.	X018	0,758	0,306	Valid
19.	X019	0,503	0,306	Valid
20	X020	0,738	0,306	Valid
21.	X021	0,701	0,306	Valid
22.	X022	-0,016	0,306	Tidak Valid
23.	X023	0,701	0,306	Valid
24.	X024	0,738	0,306	Valid
25.	X025	0,738	0,306	Valid
26.	X026	0,468	0,306	Valid
27.	X027	0,738	0,306	Valid
28.	X028	0,468	0,306	Valid
29.	X029	-0,125	0,306	Tidak Valid
30.	X030	1	0,306	Valid

b. Reliabilitas

Reliabilitas yaitu kestabilan pengukuran, alat dikatakan reliabel jika digunakan berulang ulang dengan nilai yang sama. Untuk uji reabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach yaitu : (Hidayat, 2021)

$$ri = \frac{n}{n - 1} \cdot \frac{\Sigma at}{(1 - at)}$$



Pengujian reliabilitas dilakukan dengan kriteria tersebut:

1. jika nilai Cronbach's Alpha > 0,60 maka pertanyaan reliabel
2. jika nilai Cronbach's Alpha < 0,60 maka pertanyaan tidak reliabel

Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Gambaran Pengetahuan Yoga Prenatal dan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Tahun 2024

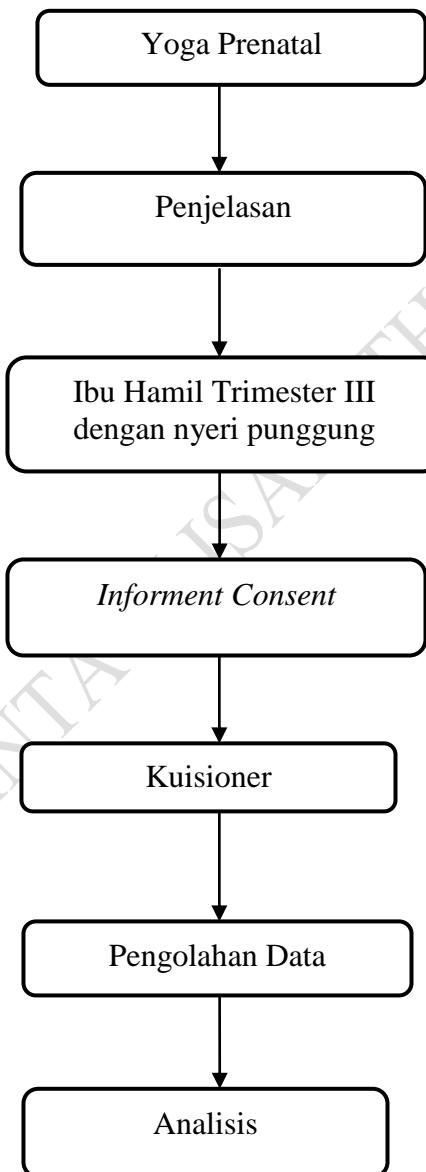
No.	Variabel	r- hitung reliabilitas	r- tabel	Kesimpulan
1.	Pengetahuan Yoga	0,914	0,60	Reliabel
2.	Pengetahuan Nyeri Punggung	0,920	0,60	Reliabel

Tabel diatas memperlihatkan bahwa variabel Gambaran Pengetahuan Ibu memiliki nilai r-hitung reliabilias 0,914 yaitu lebih besar dari 0,60 dan Pengetahuan tentang nyeri punggung 0,920 lebih besar dari 0,60 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Pengetahuan ibu tentang yoga dan Pengetahuan Ibu tentang Nyeri Punggung adalah reliabel.



4.6 Kerangka Operasional

Bagan 4.1 Kerangka Operasional Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung





4.7 Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisa uniarat atau analisa deskriptif yang bertujuan menggambarkan karakteristik dan pengetahuan yoga prenata pada ibu hamil Trimeser III dengan nyeri punggung, beberapa tahapannya yaitu :

1. Pengumpulan data, dimana penulis mengumpulkan data dari objek penelitian
2. *Editing*, pada langkah ini peneliti memeriksa jumlah responden dengan jumlah lembaran yang hasilnya harus sama, setelah itu setiap lembar instrumen harus di cek apakah seluruh item sudah diisi (dijawab)
3. *Coding* (pemberian kode), yaitu pemberian kode atau tanda pada variabel data yang telah terkumpul
4. *Master sheet*, pada tahap ini penelit memasukkan semua data kedalam tabel peneltian (Iverson, 2017)

4.8 Etika penelitian

Etika penelitian adalah suatu aturan, norma, kaidah bagi peneliti dalam melaksanakan penelitiannya. Etika penelitian yaitu:

1. Menghormati orang (*respect the person*)

Artinya sebagai peneliti harus menghomati semua orang yang terlibat dalam penelitiannya tersebut. Dalam prinsip ini ada 2 hal yang wajib diperhatikan, yaitu:

- a. Peneliti mempertimbangkan bahaya dan penyalahgunaan penelitian yang mungkin terjadi melalui hasil penelitian
- b. Perlu diberikan perlindungan terhadap subjek penelitian agar penelitiannya tidak merugikan orang lain.



2. Manfaat (*Benefience*)

Peneliti harus mengutamakan manfaat penelitiannya tersebut kepada orang lain. Setiap hasil penelitiannya sebisa mungkin memiliki manfaat sebesar-besarnya dan kerugian sekecil-kecilnya.

3. Tidak membahayakan subjek penelitian (*Non maleficence*)

Artinya penelitian yang dilakukan tidak membahayakan subjek penelitian maupun sekitarnya yang dimana seharusnya peneliti fokusnya pada pengurangan dampak dan bahaya dari kegiatan penelitian tersebut.

4. Keadilan (*Justice*)

Arti dari keadilan pada penelitian yaitu keadilan terhadap semua aspek yang terlibat pada penelitian tersebut. (Suci, 2023)



BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di klinik Pratama Kasih Bunda yang beralamat di Jl. Perintis Baru Desa Purwodadi, Kecamatan Sunggal, Kab Deli Serdang, Medan pada bulan April s/d Mei 2024. Klinik Kasih Bunda memiliki 1 ruangan pemeriksaan umum dengan 1 kamar mandi, 2 bed dengan tirai penutup, serta lab mini, 1 ruang VK yang terdiri dari 2 bed, 1 komode, 1 inkubator, 1 tv dan menggunakan AC dan Kipas dan 1 ruang Nifas dengan 2 bed , 1 TV, 1 lemari didalamnya dan kamar mandi 1. Terdapat ruang terbuka untuk yoga prenatal. Tenaga Kesehatan yang ada di Klinik Kasih Bunda yaitu 1orang bidan dan 2 bidan pegawai. Klinik ini melayani pasien rawat jalan untuk umum, pelayanan pemeriksaan kehamilan, pelayanan USG 2 dimensi bekerja sama dengan dr.Henry , pelayanan kelas yoga prenatal, pelayanan pijat bayi, pelayanan treatment nifas, pelayanan KB, Pelayanan IVA test imunisasi, terapi *singing ball*. Pasien yang berobat tidak hanya penduduk sekitar klinik tetapi juga dari berbagai daerah yang lumayan jauh dari klinik seperti Simalingkar, Padang bulan, Mencirim dan yang lain.



5.2. Hasil Penelitian

5.2.1. Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Trimester III yang Mengalami Nyeri Punggung

Tabel 5.1 Tabel Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Trimester III yang Mengalami Nyeri Punggung

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Usia		
	17 – 25 Th	1	8,3
	26 – 35 Th	9	75
	36 – 45 Th	2	16,7
2.	Paritas		
	Primipara	1	8,3
	Multipara	11	91,7
3.	Pekerjaan		
	Bekerja	2	16,7
	Tidak bekerja	10	83,3
4.	Penghasilan		
	Rendah	1	8,3
	Cukup	11	91,7
	Tinggi	0	0
5.	Pendidikan		
	SD	1	8,3
	SMP	0	0
	SMA	11	91,7
	Perguruan Tinggi	0	0
	Total	12	100

Berdasarkan tabel 5.1 karakteristik diatas terdapat responden yang berusia 17 – 25 tahun sebanyak 1 orang (83,3%) di umur 26 – 35 sebanyak 9 orang (75%) dan usia 36 - 45 sebanyak 2 orang (16,7%). Berdasarkan karakteristik paritas responden dominan dengan multipara yaitu 11 orang (91,7%) dan primipara 1 orang (8,3%). Berdasarkan karakteristik pekerjaan dominan ibu tidak bekerja yaitu 10 (83,7%) orang dan 2 orang (16,3%) lagi tidak bekerja.



Berdasarkan karakteristik penghasilan lebih dominan dengan penghasilan cukup yaitu 11 orang (91,7%). Berdasarkan karakteristik pendidikan mayoritas tamat SMA yaitu sebanyak 11 orang (91,7 %).

5.2.2. Distribusi Frekuensi Responden yang Mengalami Nyeri Punggung

Tabel 5.2 Tabel Distribusi Frekuensi Responden yang Mengalami Nyeri Punggung

Nyeri Punggung	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ya	12	100
TOTAL	12	100

Dari tabel diatas, ditemukan bahwa frekuensi responden yang mengalami nyeri punggung yaitu sebanyak 12 orang (100%).

5.2.3. Distribusi Frekuensi Persentase Ibu Hamil yang Melakukan Yoga Prenatal

Tabel 5.3 Tabel Distribusi Frekuensi Responden yang Melakukan Yoga Prenatal

No	Yoga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Ya	9	75
2.	Tidak	3	25
	TOTAL	12	100

Berdasarkan tabel 5.2 responden yang melakukan Yoga Prenatal di Klinik Kasih Bunda yaitu sebanyak 9 orang (85%) dan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung tetapi tidak melakukan yoga sebanyak 3 orang (15%).

5.2.4. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Yoga Prenatal dengan Nyeri Punggung

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Yoga Prenatal dengan Nyeri Punggung

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	8	66,7
Cukup	4	33,3
Kurang	0	0
TOTAL	12	100



Berdasarkan tabel 5.4 distribusi pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal dan nyeri punggung, responden yang memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 8 orang (66,7%), dan resposden yang berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (33,3%) terdapat ataupun.

5.3. Pembahasan

Setelah dilakukannya penelitian tentang Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada ibu hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung pada Tahun 2024 dengan 12 orang responden yang mengalami nyeri punggung, telah didapatkan hasil, dan hasil tersebut akan diuraikan dan dibahas antara lain :

5.3.1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III yang Mengalami Nyeri Punggung

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan usia, yang paling banyak adalah antara usia 25 – 35 tahun yaitu sebanyak 9 orang (65%), usia >35 sebanyak 2 orang (16,7%), Usia <25 tahun 1 orang (8,3%), dan Berdasarkan karakteristik paritas sebagian besar adalah multipara yaitu ibu yang melahirkan anak lebih dari satu yaitu sebanyak 11 orang responden (91,7 %), dan 1 orang (8,3%) adalah dengan primipara. Berdasarkan karakteristik pekerjaan dominan ibu tidak bekerja yaitu 10 (83,7%) orang dan 2 orang (16,3%) lagi tidak bekerja sebagai wiraswasta.

Menurut R. Oktaviance (2022) mengatakan bahwa umur adalah usia yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai saat ia akan berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat yang



lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggi tingkat kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya.(R.Oktaviance, 2022)

Menurut Lehan et al, berpendapat bahwa usia 20 – 35 tahun merupakan usia matang untuk hamil, karena usia tersebut adalah kondisi yang ideal (meliputi kesiapan fisik bila sudah menyelesaikan pertumbuhan, sekitar 20 tahun), kesiapan mental, emosional, dan psikologis yang stabil untuk menjadi orang tua serta kesiapan sosial ekonomi dan dibutuhkan untuk menghasilkan reproduksi yang sempurna. (Lehan, 2023).

Menurut Arfia paritas merupakan jumlah anak yang hidup atau jumlah kehamilan yang menghasilkan janin yang mampu hidup diluar rahim. Paritas yang paling baik adalah jika melahirkan dibawah 3 kali dan buruk jika melahirkan diatas dari 3 kali. (Arfia et al., 2023)

Menurut BKKBN (2018) dalam Nurhidayati paritas merupakan jumlah anak yang pernah dilahirkan hidup yaitu kondisi yang menggambarkan kelahiran sekelompok atau kelompok wanita selama masa reproduksi. Paritas dapat dibedakan menjadi 3 yaitu primipara, multipara dan grandemultipara. Paritas dicapai pada usia kehamilan 20 minggu berat janin 500 gram. Primipara adalah kelahiran bayi hidup untuk pertama kali dari seorang wanita, multiparitas merupakan kelahiran bayi hidup dua kali atau lebih dari seorang wanita dan grandemultiparitas adalah kelahiran 5 orang anak atau lebih dari seorang wanita. (Nurhidayati, 2019)



Pekerjaan menurut Thomas dikutip oleh Siti Ni'amah (2017) merupakan kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Pekerjaan bagi ibu – ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga. (Ni'amah, 2020)

Menurut penelitian Sri Rejeki (2021) yang berjudul “Karakteristik Ibu Hamil yang Berhubungan dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal” mendapat hasil bahwa ibu hamil dominan berumur antara 20 – 35 tahun sebanyak 29 orang (96,7%) berdasarkan paritas ibu hamil primigravida sebanyak 11 orang (63,3%) yang bekerja sebanyak 22 orang (73,3%) dan IRT sebanyak 8 orang (26,7%). Dan disimpulkan bahwa umur, paritas dan pekerjaan tidak menjadi penyebab nyeri punggung yang dialami ibu hamil, karena nyeri ini disebabkan karena body mekanik yang tidak baik, seperti bekerja dengan posisi tubuh menunduk kedepan, duduk terlalu lama akan menyebabkan ketegangan otot dan keregangan ligamentum tubuh belakang sehingga menyebabkan rasa sakit. Ibu hamil yang tidak bekerja tetapi melakukan aktivitas rumah tangga seperti menyetrika dan menyiapkan makanan dengan posisi yang terlalu lama dan mengangkat benda – benda berat akan menyebabkan tegangan pada otot panggul sehingga menyebabkan nyeri punggung. Nyeri punggung juga tidak dipengaruhi oleh paritas baik ibu primigravida atau multigravida semua mengalami nyeri punggung. (Sri, 2021)



Menurut Sukeksi (2018) dikutip Arumega, mengatakan bahwa salah satu faktor terjadinya yang nyeri punggung bawah adalah usia kehamilan, umur, paritas, dan pekerjaan/aktivitas sehari – hari dimana perempuan yang berusia antara 20 sampai 24 tahun akan mulai mengalami nyeri punggung dan mencapai puncaknya pada saat usia lebih dari 40 tahun. Berdasarkan paritas didapatkan bahwa ibu dengan paritas multipara dan grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dibandingkan ibu dengan primipara dimana otot akan melemah yang menyebabkan kegagalan untuk menopang uterus yang semakin membesar, (Arummega, 2022).

Menurut Fithriah dkk (2020), faktor – faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil, yaitu pekerjaan dan paritas. Didapatkan hasil bahwa ibu yang bekerja baik sebagai wiraswasta atau bekerja swasta sebanyak 20 orang (62,6%), dimana ibu hamil TM III mengalami nyeri punggung dikarenakan aktivitas fisik yang berlebihan, dimana ibu yang harus mengurus rumah tangga dan juga harus bekerja untuk mencari nafkah sehingga menyebabkan ibu kelelahan dan kurang istirahat. Faktor yang kedua yaitu paritas dimana ditemukan bahwa sebagian besar responden berparitas multipara yaitu 18 orang (56,3%) dimana otot – otot akan semakin melemah karena harus menopang uterus dan rahim yang membesar untuk kedua atau keberapa kalinya. Untuk ibu dengan primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Masalah tersebut bisa memburuk jika ternyata otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar. Tanpa topangan, uterus akan mengendur,



kondisi yang membuat lengkungan punggung semakin memanjang (Fithriyah, 2020)

Penelitian oleh Amin menyatakan bahwa wanita dengan paritas tinggi lebih beresiko mengalami nyeri punggung dibanding ibu yang pertama kali hamil dimana ibu dengan paritas multipara akan mengalami penurunan tonus otot di area punggung dan perut akibat stress berulang pada otot selama kehamilan sebelumnya, oleh karena itu ada peluang terjadinya nyeri punggung pada kehamilan berikutnya. (Amin, 2023)

Penelitian yang dilakukan Dewi Candra, mendapatkan hasil bahwa mayoritas ibu tidak bekerja sebanyak 9 responden (64,3%) namun bukan berarti bahwa ibu yang tidak bekerja sebagai wanita karir tidak melakukan aktifitas di rumah. Bahkan salah satu penyebab nyeri punggung adalah pekerjaan ibu rumah tangga, hal aktivitas ibu sehari - hari di rumah seperti mengangkat benda menggendong anak posisi duduk yang kurang benar ataupun posisi punggung tidak tepat. Hal ini menyebabkan adanya kesalahan dalam tulang punggung ataupun cidera pada pinggang. (Dewi, 2017)

Menurut Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa nyeri punggung dapat dialami oleh ibu hamil trimester III dengan berbagai usia. Nyeri punggung merupakan hal fisiologis yang dialami oleh ibu hamil dimana pertambahan berat janin dan ukuran uterus sehingga otot – otot tidak kuat perut untuk menahan dan mengakibatkan ketidakseimbangan pada otot disekitar panggul, dalam penelitian ini ditemukan bahwa ibu hamil Trimester III baik usia muda atau tua akan mengalami nyeri punggung. Paritas yang tinggi akan lebih



beresiko mengalami nyeri punggung dimana ibu dengan multipara memiliki resiko untuk mengalami kejadian nyeri punggung, yang disebabkan oleh melemahnya otot – otot berulang dari kehamilan sebelumnya yang menyebabkan kegagalan dalam menopang uterus dan rahim yang semakin membesar. Pekerjaan atau aktivitas ibu hamil juga merupakan penyebab nyeri punggung, ibu hamil yang bekerja sebagai wanita karir atau hanya ibu rumah tangga akan tetap melakukan aktivitas, body mekanik menjadi salah satu penyebab nyeri punggung pada ibu hamil, seperti bekerja dengan posisi tubuh menunduk kedepan, duduk terlalu lama dan aktivitas sehari – hari di rumah yang menyebabkan kesalahan dalam tulang punggung, dalam penelitian ini didapatkan bahwa ibu yang tidak bekerja sebagai wanita karir tetap juga akan melakukan aktivitas dirumah, menurut peneliti ibu hamil trimester III agar tidak melakukan pekerjaan berat dan memperhatikan posisi atau postur tubuh dan melakukan olahraga atau yoga prenatal. Dapat disimpulkan bahwa umur, pekerjaan, dan paritas merupakan faktor terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan karakteristik penghasilan responden memiliki penghasilan cukup sebanyak 11 orang (91,7%) dan penghasilan rendah hanya 1 orang (8,3 %).

Pengertian penghasilan itu sendiri adalah setiap tambahan kemampuan ekonomis yang berasal baik dari Indonesia maupun luar Indonesia yang dapat digunakan untuk konsumsi atau untuk menambah kekayaan dalam bentuk apapun. (Lora, 2021)

Menurut penelitian Suartha yang berjudul “Gentle Yoga Untuk Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan” mendapatkan hasil bahwa sebanyak 22 orang



(61,1%), responden memiliki penghasilan pada kategori <Rp.2.239.500 dan berdasarkan Trimester, ibu hamil Trimester III menunjukkan hasil bahwa sebanyak 25 orang dengan persentase (69,4%). (Suartha, 2021)

Menurut asumsi peneliti bahwa penghasilan menjadi salah satu kebutuhan yang diperlukan ibu hamil yang berguna untuk biaya – biaya pemeriksaan dari sejak kehamilan sampai persiapan persalinan.Terutama untuk mengikuti kelas yoga prenatal, pada saat dilapangan ibu hamil rata – rata berpenghasilan cukup karena tidak bekerja dan hanya mengandalkan hasil kerja dari suami.

Pendidikan merupakan pengajaran keahlian khusus dan juga sesuatu yang tidak terlihat tetapi lebih mendalam yaitu pemberian pengetahuan, pertimbangan dan kebijakan, sehingga pendidikan dan pengetahuan saling berkaitan. Wanita yang berpendidikan akan membuat keputusan yang benar dalam memperhatikan kesehatan dirinya dan anak – anaknya. (Puji, 2012)

Menurut Maharani (2020) Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan luar sekolah yang berlangsung seumur hidup.Semakin tinggi pendidikan semakin banyak pula peluang seseorang untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang tersebut untuk mendapatkan informasi tentang sesuatu hal. (Maharani, 2020)

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin berkualitas pengetahuannya dan semakin matang intelektualnya. Mereka cenderung lebih memperhatikan kesehatan dirinya dan keluarganya. Pendidikan diperlukan untuk



mendapat informasi mengenai hal – hal yang berkaitan dengan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup. (Rinata, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratih Prananingrum (2022) yang berjudul “Gambaran Ketidaknyamanan Ibu hamil Trimester III pada Nyeri Punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar” bahwa semakin tinggi pendidikan ibu maka ibu akan lebih mudah untuk mendapatkan informasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan bagaimana cara mengatasinya mempengaruhi respon ibu terhadap nyeri karena dengan mereka mengetahui apa yang harus dilakukan untuk menguranginya sehingga ibu hamil yang mendapat informasi yang tepat akan cederung mengalami nyeri lebih ringan. (Ratih, 2022)

Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian Ratih bahwa pendidikan yang lebih tinggi akan berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, rasa ingin tahu tentang masalah/keluhannya akan lebih besar dan akan mudah untuk menanggapi sesuatu hal sehingga mudah untuk menerima dan menerima informasi tentang hal – hal yang dialaminya, seperti nyeri punggung. Dan juga tingginya pendidikan seseorang maka akan semakin luas relasi dan sumber pengetahuan yang didapatkannya sehingga menambah wawasannya mengenai sesuatu hal.

5.3.2. Gambaran Frekuensi Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Yoga Prenatal

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada ibu hamil trimester III terdapat hasil bahwa ibu hamil yang melakukan yoga prenatal di klinik kasih bunda yaitu sebanyak 9 orang (85%) dan 3 orang (15%) yang tidak melakukan yoga prenatal.



Yoga prenatal merupakan gerakan senam ibu hamil yang bertujuan untuk mempersiakan mental, fisik, serta spiritual. Prenatal gentle yoga memiliki gerakan dengan intensitas lebih lambat sehingga dapat disesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. (Lestari, 2023)

Menurut penelitian yang dilakukan Novria et al (2023), yoga prenatal bermanfaat untuk membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot – otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan,membentuk sikap tubuh, dan meningkatkan sirkulasi darah serta relaksasi dan mengatasi stress. (Novria, 2023)

Menurut asumsi peneliti yoga prenatal merupakan salah satu kebutuhan ibu hamil, terutama yang mengalami keluhan atau ketidaknyamanan pada kehamilan. Dengan melakukan yoga maka dapat mengatasi masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester 3 seperti nyeri punggung,hasil penelitian bahwa ibu yang mengalami nyeri punggung melakukan yoga prenatal untuk mengatasi keluhannya.

5.3.3. Gambaran Frekuensi Ibu Hamil yang Mengalami Nyeri Punggung

Berdasarkan pemelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebanyak 12 orang (100%).

Selama Kehamilan relaksi sendi di sekitar panggul dan punggung bawah ibu hamil kemungkinan terjadi akibat perubahan hormonal dan juga pengaruh dari bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemasaran terdapat pengaruh hormonal pada struktur otot yang terjadi selama kehamilan. Oleh karena faktor tersebut mengakibatkan adanya perubahan postur



tubuh pada ibu hamil. Perubahan sistem - sistem muskuloskeletal terjadi pada saat bertambahnya usia kehamilan. Adaptasi muskuloskeletal ini mencakup: peningkatan berat badan, bergesernya pusat berat tubuh akibat pembesaran rahim, relaksasi dan mobilitas. Semakin besar kemungkinan instabilitas sendi sakroiliaka dan peningkatan lordosis lumbal, yang menyebabkan rasa sakit. (Purnamasari dkk, 2019)

Penelitian yang dilakukan Mu'alimah (2021) mengatakan bahwa nyeri pungung merupakan nyeri yang terjadi di area lumbosakral. Nyeri punggung saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksasi (hormon yang membuat otot relasasi dan lemas). Faktor predipsisi yang menyebabkan nyeri punggung yang berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus,nyeri punggung terdahulu, dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga diakibatkan oleh kesalahan postut tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan saat melakukan aktivitas rumah. (Mu'alimah, 2021)

Menurut penelitian Sri Tanjung dan Yuni nyeri punggung adalah salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum selama kehamilan. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan, karena pembesaran uterus maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah kearah depan oleh karena itu ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. (Sri, 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2019) mendapatkan hasil bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung mencari pertolongan medis saat



nyeri punggung bawah timbul, sebagian besar ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung hanya 23 (13,33%) yang melakukan konsultasi pada bidan atau tenaga kesehatan mengenai masalah yang dialaminya, sebagian besar ibu hamil mengetahui mengenai fisiologis nyeri punggung bawah berdasarkan informasi dari keluarga dan suami sedangkan informasi dari dokter hanya sebesar (43,24%) (purnamasari dkk, 2019)

Penelitian yang dilakukan Mu'alimah mendapatkan bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan yoga prenatal. Ketika ibu hamil mengalami nyeri yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, kondisi kesehatan yang buruk, masalah psikologik dan psikososial, artritis degenerative, merokok, duduk atau berdiri berjam – jam dan obesitas. Untuk mengatasi nyeri punggung bisa dilakukan olahraga, kompress panas dan dingin, memperbaiki postur dan konsultasi, penanganan olahraga bisa yang bisa dilakukan yaitu dengan prenatal yoga. (Mu'alimah, 2021)

Menurut Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian Sri dan Yuni yang mengatakan nyeri punggung yang dialami ibu hamil disebabkan oleh pertambahan ukuran uterus sehingga menekan otot punggung dan sendi tertekan. Pada saat dilapangan didapatkan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebanyak 12 orang selain disebabkan oleh pertambahan ukuran uterus nyeri punggung yang dialami ibu hamil juga disebabkan oleh aktivitas ibu hamil dan mekanisme tubuh yang salah, seperti duduk terlalu lama atau berdiri terlalu lama. Dalam hasil penelitian didapatkan hasil bahwa 3 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung tidak mengikuti yoga prenatal, alasan tidak mengikuti



yoga adalah dikarenakan kurangnya penghasilan keluarga untuk membeayai biaya yoga, pengetahuan ibu yang cukup serta pendidikan yang hanya tamatan SD. Faktor tersebut sangat memengaruhi niat ibu untuk melakukan yoga prenatal.

5.3.4. Distribusi frekuensi Gambaran Pengetahuan ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Yoga Prenatal dengan Nyeri Punggung

Berdasarkan pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal dan nyeri punggung, responden yang memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 8 orang (66,7%), dan resposden yang berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (33,3%).

Menurut Soemargono (1980), dalam Yosephus menyatakan bahwa ilmu pengetahuan adalah pengetahuan yang telah disusun secara metodis,sistematis, dan koheren tentang suaatu bidang pengetahuan tertentu dari kenyataan (realitas) dan yang dapat digunakan untuk menerangkan gejala – gejala tertentu dibidang tersebut. (Yosephus, 2019)

Menurut penelitian Novria yang berjudul “Gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga” mendapatkan hasil bahwa terdapat 13 (41%) responden dengan tingkat pengetahuan tinggi dari 31 responden tentang Prenatal yoga, 15 (48,4%) responden yang berpengetahuan tinggi tentang pengertian yoga prenatal. (Novria, 2019)

Penelitian yang dilakukan Anjelina R. (2022) dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Yoga Rileksasi Ibu Hamil untuk Mengurangi Gangguan Psikologis (Kecemasan) di Desa Bringin, mendapatkan bahwa dengan melakukan prenatal yoga ibu hamil akan merasa lebih nyaman, rileks dan dapat mengurangi cemas ketika mengalami beberapa keluhan fisik, keluhan fisik yang dimaksud seperti



nyeri punggung, kram kaki, ataupun pusing selama kehamilan. (Anjelina et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Prabawati (2022) bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai yoga prenatal diperoleh mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga prenatal yakni sebanyak 25 responden (55,6%). Adapun pengetahuan yang diukur mengenai yoga prenatal meliputi pengertian, manfaat, prinsip, persiapan, kontraindikasi, teknik, dan gerakan yoga prenatal. (Prabawati et al., 2022)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurbaiti dan Nurita (2020) yang mendapatkan hasil bahwa setengah dari responden memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga prenatal (56,3%) dengan latarbelakang responden dengan pendidikan SMA. (Nurbaiti, 2020)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatriani (2023), menghasilkan bahwa sebagian ibu berpendidikan SMA, umur 20 – 35 tahun,tidak bekerja,primigravida. Mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan kategori kurang (46,7%) tentang pengetahuan ketidaknyamanan fisik pada trimester III, dan lebih dari (55,6%) memiliki pengetahuan kategori baik tentang yoga prenatal. (Fatriani, 2023)

Menurut Asumsi peneliti bahwa pengetahuan ibu hamil Trimester III mengenai yoga prenatal dengan nyeri punggung mayoritas baik dikarenakan ibu mendapatkan sumber informasi mengenai hal tersebut dari Bidan klinik. Seluruh responden merupakan pasien tetap dari klinik kasih bunda sehingga selalu mendapatkan informasi mengenai manfaat yoga prenatal dan edukasi perubahan



fisiologis trimester III seperti nyeri punggung yang dialami ibu hamil setiap kali melakukan kunjungan ANC.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

6.1. Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap gambaran karakteristik dan pengetahuan yoga prenatal pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung tahun 2024, di Klinik Pratama Kasih Bunda Jl. Perintis Baru Desa Purwodadi, Kecamatan Sunggal, Kab Deli Serdang, Medan.

1. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas usia 26 – 35 orang (75%), berdasarkan paritas mayoritas ibu dengan multipara yaitu 11 orang (91,7%), berdasarkan pekerjaan mayoritas responden tidak bekerja atau hanya ibu rumah tangga sebanyak 10 orang (83,3%), Berdasarkan karakteristik penghasilan responden memiliki penghasilan cukup sebanyak 11 orang (91,7%) dan penghasilan cukup hanya 1 orang (8,3 %). dan berdasarkan pendidikan responden dominan tamat SMA sebanyak 11 orang (91,7%).
2. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebanyak 12 orang (100%) Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas yoga sebanyak 9 orang (75%) dan yang tidak mengikuti yoga sebanyak 3 orang).
3. Pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal dan nyeri punggung di klinik kasih bunda dapat disimpulkan mayoritas responden berpengetahuan baik yaitu sebanyak 8 orang (66,7%). Dalam hal ini pengetahuan yang didapat



responden dihasilkan dari edukasi – edukasi yang diberikan oleh klinik ketika kunjungan atau pemeriksaan kehamilan.

6.2. Saran

6.2.1. Kepada Tenaga Kesehatan di Klinik Kasih Bunda

Untuk tetap meningkatkan dan mempertahankan pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya pelayanan kepada ibu hamil mengenai yoga

6.2.2. Kepada Insitusi

Peneliti berharap kepada institusi pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan harus meningkatkan, membimbing dan mengoreksi pelaksaaan penelitian mengenai gambaran karakteristik dan pengetahuan yoga prenatal pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung serta dapat memperkaya ilmu dan referensi baru di bidang kesehatan dan dapat dijadikan sebagai tambahan referensi keperpustakaan dalam rangka pengembangan penelitian selanjutnya.

6.2.3. Kepada peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan agar menambahkan variabel dalam penelitian selanjutnya dan meningkatkan ketelitian baik dalam segi data dan kelengkapannya serta memperbanyak studi literatur yang berkaitan dengan penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustina,S. (2023). *Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan*. Bandung : Kaizen Media Publishing
- Ainiyah, Nova Elok Mardliyana (2022). Terapi Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Repository UM Surabaya* 7(2), 105–110.
- Amin, D. R. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 15(3), 348–353. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Anjelina, R., Asmara, B., Putri, D. C., & ... (2022). Peningkatan Pengetahuan Yoga Rileksasi Ibu Hamil untuk Mengurangi Gangguan Psikologis (Kecemasan) di Desa Bringin. *Nasional Dan CFP* ..., 399–407.
- Anna. (2024). *Bunga Rampai Keperawatan Paliative*. Jawa Tengah: PT MEDIA PUSTAKA INDO
- Aprilia, (2020). *Prenatal Gentle Yoga Kunci Melahirkan dengan Lancar , Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka
- Arfia, A., Astuti, D. P., Petricka, G., Pembayun, E. L., & Ariani, L. E. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Ruptur Perineum Pada Persalinan Pervaginam, *Jurnal Bidan Srikandi*. 2, 0–5.
- Armayanti, L. Y., Eka, K., Wardana, L., Pratiwi, P. P., & Kade, G. (2023). (The Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 116–122.
- Arummega, M. N. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Ilmiah Kebidanan*, 9.
- Bryndal, A., Majchrzycki, M., Grochulska, A., Glowinski, S., & Seremak-mrozikiewicz, A. (2020). Risk Factors Associated With Low Back Pain Among a Group of 1510 Pregnant Women. *Journal of Personalized Medicine*, 10(2), 1–10.
- Dewi, C. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Djali, P. D. (2022). *Pengukuran dlm Bidang Pendidikan*. Jakarta: PT. Grasindo
- Fatriani. (2023). gambaran pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan fisik dan yoga prenatal selama kehamilan trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 10(3), 1672–1680.



- Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, & R. S. D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36–43.
- Fitria & Chairani H. (2021). *Continutty Of Care (Tinjauan Asuhan Pada Masa Kehamilan, Bersalin, Nifas, Bayi Bayi Baru Lahir Dan Keluarga Berencana)*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka
- Girsang, R. Y. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Rina Dan Pmb Ida Kota Depok. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2), 86–93.
- Giyarti. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Program Studi Kebidanan Program Sarjana. *Universitas Kusuma Husada*. Surakarta
- Haslin shafrina, Netti Meiliani simajuntak, puja lestari. (2023). Pelaksanaan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil di TPMB Theresia Anggriani Kota Bangun Medan Deli. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)* , 5.
- Hidayat, A (2021). *Menyusun Instrumen Penelitian dan Uji Validitas - Reabilitas*. Surabaya: Health Books
- Iverson, B. L., & Dervan, P. B. (2017). *Buku Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga (AUP)
- Khairoh (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Surabaya: Anggota IKAPI
- Lehan, A. V. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6.
- Lestari, S. A. (2023). *Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan*. Bandung: Kaizen Media Publishing
- Lora,et al. (2021) Penelitian Formal Bukti Pemenuhan Kewajiban Penyetoran Pajak Penghasilan Final Pengalihan Hak atas Tanah dan/atau Bangunan. *Jurnal Mercatoria*.14(1)
- Lumy, F. et al. (2023). *Bunga Rampai Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jawa Tengah: PT MEDIA PUSTAKA INDO
- Lumy, F. S. . et al. (2023). *Bunga Rampai Kebidanan Komplementer*. Cilacap: PT MEDIA PUSTAKA INDO
- Maharani. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Akademika Baiturrahim Jambi*.
- Mu'alimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

- Ibu Hamil Trimester III the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16.
- Nazari, B., Esfahlani, M. Z., Dorosti, A., & Mirzaei, F. (2020). Prevalence and risk factors for low back pain in primiparous women visiting maternity hospitals during different months of pregnancy. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 8(4), 401–405.
- Ni'amah. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*. 5.
- Novria Hesti, Dewi Susilawati, N. F. N. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Praktek Mandiri Bidan Silvia Nova Sari. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 102–109.
- Nurbaiti, N., & Nurita, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 49.
- Nurhidayati, U., & Indriawan, I. M. Y. (2019). Paritas dan Kecenderungan Terjadinya Komplikasi Ketepatan Posisi IUD Post Plasenta. *Kendedes Midwifery Journal*, 2(4), 1–6.
- Nursalam.(2015).Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Praktis (4 th ed). Jakarta Selatan:Salembo Medika
- Puji, A. (2012). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Tingkat Pengetahuan Tentang Tanda Bahaya pada Kehamilan di Puskesmas Sidoharjo Kabupaten Stragen. *Jurnal Kesehatan Kusuma*.4 (2), 5.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9.
- R.Oktaviance. (2022). Gambaran Deteksi Dini Anemia pada Ibu Hamil di Klinik Helen Tarigan Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1, 42.
- Ratih, P. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM III Tentang Nyeri Punggung. *Journal of Health Research*, 7(1), 1–8.
- Rinata, C. &. (2022). *Buku Ajar Kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jawa Tengah: UMSIDA Press
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medid Sains*, 16(1), 14.



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

- Rofiasari, L., Anwar, A. D., Tarawan, V. M., Herman, H., Mose, J. C., & Rizal, A. (2020). Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil menggunakan M-Health Di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 185–194.
- Ronalen S.dkk, (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Jawa Timur: CV.Pustaka El Queena
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–13.
- Shafi, P., Khan, R., Ahmad, T., Zeb, S. A., & Sajjad, A. (2021). Prevalence of Lower Back Pain in Pregnant Women with Pre-Eclampsia. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(9), 2773–2776.
- Sri, T. (2019). Karakteristik Ibu Hamil Yang Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Punggung Pada Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Semanaskes*.
- Suartha.(2021). Gentle Yoga Untuk Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Pusat Publikasi Penelitian Kebidanan dan Keperawatan*, v1 5 (1)
- Suci, S. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian* (Efitra (ed.); 1st ed.). Surabaya: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sulistyaningsih Prabawati, Rica Purwandari, & Lusa Rochmawati. (2022). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Inhealth : Indonesian Health Journal*, 1(1), 22–28.
- Susanti & Ulpawati. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil*. Jawa Tengah: EUREKA MEDIA AKSARA
- Swarjana K, (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stress, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Kesehatan*. Yogyakarta: Anggota IKAPI
- Tia, P. (2014). *YOGA IBU HAMIL*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Yosephus.(2019).*Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.



LAMPIRAN

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



**INFORMED CONSENT
(Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian)**

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Tanggal : _____

Nama/Inisial : _____

Umur : _____

Dengan ini saya bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh Nelly P. Siburian dengan judul “Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung Tahun di Klinik Kasih Bunda Tahun 2024”.

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam pengambilan data untuk penelitian ini, saya berharap jawaban yang saya berikan dijaga kerahasiaannya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun.

Medan, Mei 2024

Yang Membuat Pernyataan

(.....)



KUISIONER

GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN PENGETAHUAN YOGA PRENATAL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG TAHUN 2024

A. Identitas Responden

Nomor Responden : _____

Nama : _____

B. Karakteristik Responden

1. Umur : Tahun

2. Pendidikan : - Tidak sekolah

- SD
- SMP
- SMA
- Perguruan Tinggi

3. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

- PNS

- Wiraswasta

4. Penghasilan : Rendah < Rp.1.400.000

Cukup Rp.1.400.000 – 5.000.000

Tinggi Rp.>Rp.5.000.000

5. Paritas (Jumlah anak yang dilahirkan) : 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8

6. Ingin Melakukan Yoga Prenatal : Ya

Tidak



7. Sedang mengalami nyeri punggung bawah ? : Ya

Tidak

Isilah pernyataan dibawah ini dengan memberikan tanda ceklist (✓) kolom jawaban yang menurut anda sesuai

No	Pernyataan	Benar	Salah
a. Pengetahuan Yoga Prenatal			
1.	Yoga dilakukan dengan gerakan lambat dan perlahan dan dalam keadaan tenang		
2.	Tehnik pernafasaan dilakukan di setiap gerakan yoga		
3.	Yoga prenatal dilakukan untuk menjaga kesehatan pikiran dan fisik		
4.	Yoga prenatal dilakukan dengan gerakan cepat (Pernyataan salah)		
5.	Meditasi saat sebelum yoga membuat ibu rileks dan hari tenang		
6.	Gerakan yoga dapat melatih elastisitas otot – otot panggul dan punggung		
7.	Yoga tidak mempengaruhi ketidaknyamanan kehamilan (Pernyataan salah)		
8.	Konsentrasi dan ketenangan harus dimiliki saat hendak melakukan yoga prenata.		
9.	Dengan melakukan yoga prenatal dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu.		
10.	Yoga akan membuat ibu hamil kelelahan dan kualitas tidur terganggu (Pernyataan salah)		
11.	Ruangan yang tenang dan sirkulasi udara yang baik adalah faktor pendukung kegiatan yoga prenatal		



12.	Saat melakukan yoga prenatal kenyamanan ibu tidak perlu di perhatikan (Pernyataan salah)		
13.	Yoga prenatal dilakukan guna untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil		
14.	Yoga dapat dilakukan setiap hari		
15.	Dengan melakukan meditasi dalam yoga dapat mengikat hubungan batin ibu dan janin.		
16.	Saat hendak melakukan yoga ibu menggunakan pakaian yang nyaman dan leluasa		
17.	Saat yoga ibu hamil diajari tentang cara pernafasan		
18.	Yoga menggunakan gerakan santai dan diiringi irama musik		
19.	Yoga prenatal meningkatkan kenyamanan ibu hamil		
20.	Meditasi saat yoga membantu menenangkan hati dan pikiran ibu hamil		
21.	Yoga membantu ibu untuk posisi tegap dan nyaman		
22.	Sebelum melakukan yoga Ibu hamil terlebih dahulu dilakukan meditasi/hypnorelaksasi		
23.	Yoga dilakukan hanya pada ibu hamil dengan keadaan fisik yang baik		
24.	Ibu hamil yang melakukan yoga dilatih untuk dalam teknik bernafas		
25.	Sebelum melakukan yoga ibu hamil terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan		
b. Pengetahuan Ibu tentang Nyeri Punggung			
1.	Nyeri dapat menjalar ke bokong dan paha		
2.	Nyeri punggung disebabkan oleh bertambahnya usia kehamilan dan membesarnya ukuran rahim.		
3.	Nyeri punggung dialami sejak awal kehamilan		
4.	Nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan		



	yoga prenatal		
5.	Nyeri punggung pada Trimester 3 merupakan hal yang normal dialami ibu hamil		
6.	Nyeri pada punggung bukanlah masalah pada serius Pada ibu hamil tetapi harus ditangani		
7.	Kegiatan sehari – hari akan terganggu jika ibu mengalami nyeri punggung		
8.	Faktor penyebab nyeri punggung salah satunya yaitu posisi duduk dan tidur ibu		
9.	Nyeri punggung pada ibu hamil tidak harus diatasi (Pernyataan salah)		
10.	Usia ibu mempengaruhi kejadian nyeri punggung		
11.	Nyeri punggung tidak bisa diobati hanya dengan yoga prenatal (Pernyataan salah)		
12.	Pekerjaan atau kegiatan sehari – hari juga mempengaruhi Nyeri punggung		
13.	Semakin banyak anak yang dilahirkan maka resiko terjadi nyeri punggung akan semakin besar		
14.	Semakin bertambah usia kehamilan maka nyeri punggung akan sering terjadi		
15.	Nyeri punggung mengganggu kenyamanan dan kualitas tidur ibu hamil		
16.	Nyeri punggung adalah masalah yang harus diatasi segera		
17.	Nyeri punggung diakibatkan bertambahnya berat badan tegangnya otot – otot punggung.		
18.	Duduk terlalu lama atau berdiri terlalu lama adalah salah satu penyebab nyeri punggung		
19.	Berat badan ibu hamil membuat ibu mengalami nyeri punggung		



20.	Nyeri punggung adalah masalah yang biasa dialami oleh ibu hamil		
21.	Nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan yoga prenatal		
22.	Nyeri punggung harus diatasi dengan melakukan operasi		
23.	Jika terjadi nyeri punggung Ibu hamil tidak bisa melakukan persalinan normal (Pernyataan salah)		
24.	Nyeri punggung yang dialami sebelum hamil akan memperberat nyeri punggung saat masa kehamilan		
25.	Nyeri punggung akan mempengaruhi postur tubuh ibu hamil		

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Nomor : 0374/STIKes/Klinik-Penelitian/III/2024

Lamp. :-

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:
Pimpinan Klinik Kasih Bunda Sunggal
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesedian Ibu untuk memberikan ijin pengambilan data awal bagi mahasiswa tersebut. Adapun nama mahasiswa dan judul proposal adalah:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Junita Zebua	022021005	Gambaran Teknik Relaksasi Napas Ibu Bersalin Di Klinik Kasih Bunda, Sunggal Tahun 2024.
2.	Nelly P. Siburian	022021008	Gambaran Karakteristik Dan Pengetahuan Yoga Prenatal Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di Klinik Kasih Bunda Tahun 2024.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Hormat kami,
STIKes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Megiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK

DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION

"*ETHICAL EXEMPTION*"

No.: 127/KEPK-SE/PE-DT/IV/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:

The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Nelly P. Siburian
Principal Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:

Title

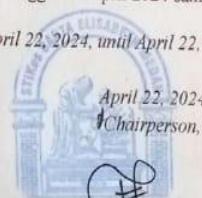
**"Gambaran Karakteristik Dan Pengetahuan Yoga Prenatal Pada Ibu Hamil Trimester III
Dengan Nyeri Punggung Tahun 2024."**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksplorasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 22 April 2024 sampai dengan tanggal 22 April 2025.

This declaration of ethics applies during the period April 22, 2024, until April 22, 2025.



April 22, 2024
Chairperson,

Mestiana Br. Karo, M.Kep. DNSc



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 23 April 2024

Nomor : 0666/STIKes/Klinik-Penelitian/IV/2024

Lamp. :-

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Pimpinan Klinik Kasih Bunda
di-
Jl. Perintis Baru Desa Purwodadi Kec.Sunggal

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Ibu untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut dibawah ini, yaitu:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Nelly P. Siburan	022021008	Gambaran Karakteristik Dan Pengetahuan Yoga Prenatal Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Tahun 2024.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapan terimakasih.



Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Meliana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



KLINIK PRATAMA RAWAT INAP BERTHA

Jl.Pancing Ling VI No 82 Pasar 4 Mabar Hilir
Medan Deli, Sumatera Utara 20242
Email: klinikbertha87@gmail.com

Medan, 22 April 2024

Nomor : 494/400.SB/KPB/IV/2024

Perihal : Izin Uji Validitas Kuesioner

Berdasarkan permohonan izin saudara pada tanggal 13 April 2024, perihal izin untuk melakukan uji validitas kuesioner di Klinik Pratama Bertha Kecamatan Medan Deli maka dengan ini kami sampaikan kepada program studi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan bahwa mahasiswa yang berketerangan dibawah ini :

Nama : Nelly P. Siburian

Nim : 022021008

Judul penelitian : "Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung Tahun 2024"

Telah kami setujui untuk melakukan uji validitas kuesioner di Klinik Pratama Bertha Kecamatan Medan Deli.

Demikian surat ini kami sampaikan dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Diketahui, 22 April 2024

Klinik Pratama Rawat Inap Bertha



(dr. Regina sembiring, M.KM)



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



KLINIK PRATAMA KASIH BUNDA

IZIN.NO.45/440/KP/DS/I/2019
 Jl. Perintis Baru Desa Purwodadi
 Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang
 HP : 081396056525
 082277816974

No : 012/SKP/PKKB/V/2024

Lampiran :

Perihal : **Balasan Ijin Penelitian**

Kepada Yth

Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

Di Tempat

Dengan Hormat

Sehubungan dengan surat saudara yang bermotor 0666/STIKes/Klinik-Penelitian/IV/2024 perihal permohonan izin penelitian di Klinik Pratama Kasih Bunda maka dengan ini kami sampaikan bahwa

Nama : Nelly P. Siburian

NIM : 022021008

Judul LTA : GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN PENGETAHUAN YOGA
 PRENATAL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN NYERI
 PUNGGUNG TAHUN 2024

Dengan ini menyatakan bahwa nama tersebut telah diterima untuk melakukan penelitian LTA (Laporan Tugas Akhir), demikian surat ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sesuai keperluan .



Purwodadi, 19 Mei 2024

Penanggung jawab

Bdn.Ronilda Tambunan,S,SiT,M.Kes



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



KLINIK PRATAMA KASIH BUNDA

IZIN.NO.0206/440/SIKB/IV/DS/2013

Jl. Perintis Baru Desa Purwodadi

Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang

HP : 081396056525

082277816974

Deli Serdang, 21 Maret 2024

Nomor: 007/SKB/KPKB/III/2024

Kepada Yth,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Di-

Tempat

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ronilda Tambunan, SSiT,M.Kes

Sebagai penanggung jawab Klinik Pratama Kasih Bunda menerangkan bahwa :

Nama : Nelly P. Siburian

Nim : 022021008

Program Studi : D3 Kebidanan

Judul : Gambaran Karakteristik Dan Pengetahuan Yoga Prenatal Pada Ibu Hamil Trimester III
Dengan Nyeri Punggung Di Klinik Kasih Bunda Tahun 2024

Telah diberikan izin untuk melaksanakan pengambilan data (Riset) terkait penelitiannya di Klinik Pratama Kasih Bunda

Demikian surat ini di sampaikan untuk dipergunakan semestinya. Terimakasih

Penanggung Jawab,
Klinik Pratama Kasih Bunda

Ronilda Tambunan, SSiT,M.Kes



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

HASIL OUTPUT SPSS

UJI VALIDITAS DAN REALIBILITAS KUESIONER



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13</td																																																																																							



Case Processing Summary			
Cases		N	%
	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha 0,914	N of Items 30



MASTER DATA

CODING	KERTERANGAN
1	Baik (80 -100%)
2	Cukup (60 – 79%)
3	Kurang (<60%)



**MASTER TABEL CODING
KARAKTERISTIK**

Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Penghasilan	Paritas
3	3	2	2	2
4	3	2	2	2
3	3	2	2	1
3	3	2	2	2
3	3	1	2	1
4	3	2	2	2
3	1	2	2	2
2	3	2	2	1
3	3	2	1	1
3	3	2	2	2
3	3	2	2	2
3	3	1	2	2

Keterangan :

Umur :

- <16 : 1
17 – 25 : 2
26 – 35 : 3
36 – 45 : 4

Pendidikan

- SD : 1
SMP : 2
SMA : 3

Pekerjaan

- Tidak Bekerja : 1
Bekerja : 2

Penghasilan

- Rendah : 1
Cukup : 2
Tinggi : 3

Paritas

- Primipara : 1
Multipara : 2



LEMBAR KONSULTASI



LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL

SEBELUM SIDANG PROPOSAL

Nama : Nelly P Siburian

Nim : 022021008

Judul : "Gambaran Pengetahuan dan Karakteristik Yoga Prenatal Pada Ibu

Hamil Trimester 3 Dengan Nyeri Punggung Tahun 2024"

Dosen Pembimbing : R.Oktaviance S,SST.,M.Kes

No.	Tanggal	Metode	Topik Konsultasi	Saran	Paraf
1.	11 Feb 2024	Luring	Masalah yang sering terjadi di klinik pada ibu hamil	<ul style="list-style-type: none"> - Menganalisis masalah masalah yang sering terjadi selama praktik di klinik. - Menganalisis jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan yang melakukan yoga prenatal 	
2.	12 Februari 2024	Luring	Penentuan judul	<ul style="list-style-type: none"> - Menentukan judul berdasarkan topik ibu hamil TM 3 - Mencari jurnal dan buku terkait yoga prenatal dan nyeri punggung 	
3.	13	Luring	- Membuat	- Mencantumkan Prevalensi	



		Februari 2024		BAB I	ibu hamil yang mengalami nyeri punggung data dunia,nasional,sumatera,dan klinik - Mencantumkan narasi yang mendukung alasan peneliti ingin melakukan penelitian tentang nyeri punggung	<i>RQW</i>
4.	16	Luring Februari 2024		BAB I BAB III	- Mencari prevalensi nyeri punggung data dunia - Menentukan Karakteristik atau variabel bebas dan terikat	<i>RQY</i>
5.	17	Luring Februari 2024		BAB II	- Mencari teori kehamilan berdasarkan buku atau jurnal - Mencari teori nyeri punggung	<i>RQY</i>
6.	20	Luring Februari 2024	Data persentase nyeri punggung	BAB IV	Menambahkan data dari jurnal di BAB I	<i>RQY</i>
7	22	Luring Februari			- Mencari metode pencarian sampel, yaitu menggunakan	<i>RQY</i>



STIKes Santa Elisabeth Medan

63

		2024			<i>Accidental sampling</i> - Membuat definisi operasional berdasarkan variabel di BAB III	
8.	24	Luring	ACC Proposal	ACC Proposal	X	
9.	26	Daring/WA	PPT Proposal	Menambahkan BAB II di PPT	Q	

STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes Santa Elisabeth Medan

64

LEMBAR KONSULTASI

(SETELAH SEMINAR PROPOSAL)

Nama : Nelly P Siburian

Nim : 022021008

Judul : "Gambaran Pengetahuan dan Karakteristik Yoga Prenatal Pada Ibu

Hamil Trimester 3 Dengan Nyeri Punggung Tahun 2024"

Dosen Pengaji 1 : Bernadetta Ambarita,SST.,M.Kes

2 : Ermawaty Siallagan,SST.,M.Kes

No	Tanggal	Saran/Konsultasi		Paraf
1.	5 Maret 2024	Ketentuan penilaian /rumus pengetahuan dan kategori penilaian	Bernadetta Ambarita,SST., M.Kes	
2.	5 Maret 2024	Ketentuan penilaian /rumus pengetahuan dan kategori penilaian	Ermawaty Siallagan,SST., M.Kes	
3.	5 Maret 2024	Variabel ditambahi Karakteristik, Pengetahuan, Distribusi nyeri punggung, dan distribusi yoga prenatal	Ermawaty Siallagan,SST., M.Kes	
4.	5 Maret	Jumlah populasi tidak usah	Ermawaty	

STIKes Santa Elisabeth Medan



	2024	dicantumkan	Siallagan,SST., M.Kes	
5.	5 Maret 2024	Ketentuan penilaian /rumus pengetahuan dan kategori	Ermawaty Siallagan,SST., M.Kes	<i>[Signature]</i>
6.	5 Maret 2024	Kurang Point persentase nyeri punggung dan persentase ibu yang melakukan yoga prenatal untuk memenuhi tujuan khusus	Ermawaty Siallagan,SST., M.Kes	<i>[Signature]</i>
7.	19 Maret 2023	Penulisan STKes jangan di singkat	Ermawaty Siallagan,SST., M.Kes	<i>[Signature]</i>

STIKes Santa Elisabeth Medan



LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama mahasiswa : Nelly P. Siburian
NIM : 022021008
Dosen Pembimbing : R. Oktaviance. S, SST., M.Kes
Dosen Penguji : 1. Bernadetta Ambarita, SST., M.Kes
2. Ermawaty A. Siallagan, SST., M.Kes
Judul : Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung Di Klinik Kasih Bunda Tahun 2024

No	Saran	Dosen	Paraf
Sebelum Sidang			
1.	Jika tabel digabungkan maka pembahasan juga digabung	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	
2.	Pada pembahasan teori minimal 3 paragraf	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	
3.	Cantumkan penelitian sejalan 2 - 3 orang peneliti	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	
4.	Asumsi peneliti berarti pendapat penulis	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	

Tanggal : 19 Juni 2024 (Setelah sidang)

1.	Lokasi Penelitian dicantumkan	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	
2.	Kata Pengantar ditambah dosen penguji	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	
3.	Daftar isi di bold	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	
4.	Tabel distribusi buat penomoran	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	
5.	Cantumkan referensi di paragraf usia	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	
6.	Paragraf belum memenuhi syarat di karakteristik paritas	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

90

7	Cantumkan data secara angka dari penelitian orang	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	Ran
8.	Tambahkan isi penjelasan di gambaran frekuensi ibu hamil yang melakukan yoga prenatal	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	Ran
9.	Tambahkan isi saran	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	Ran
10	Pada pembahasan karakteristik boleh digabung apabila ada penelitian yang meneliti karakteristik yang sama dan sesuaikan dengan asumsi.	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	Ran
11.	Perjelas jumlah responden	Bernadetta Ambarita, SST.,M.Kes	Delt
12.	Tambahkan teori skala nyeri	Bernadetta Ambarita,SST.,M.Kes	Delt
13.	Responden hanya ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung	Bernadetta Ambarita,SST.,M.Kes	Delt
14.	Instrumen penelitian cantumkan nilai benar dan salah	Ermawaty A. Siallagan,SST.,M.Kes	dges
15.	Buat rentang benar soal pada pengetahuan	Ermawaty A. Siallagan,SST.,M.Kes	dges
16.	Sesuaikan hasil uji valid dengan kuesioner yang digunakan	Ermawaty A. Siallagan,SST.,M.Kes	dges
17.	Perbaiki saran	Ermawaty A. Siallagan,SST.,M.Kes	dges
18.	Tanggal 27-28 Juni		
19	Tambahkan asumsi di variabel ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal.	Ermawaty A. Siallagan,SST.,M.Kes	dges

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

20	Lengkapi lembar persetujuan, pengesahan, pernyataan, penetapan panitian penguji,persetujuan publikasi,	Ermawaty A. Siallagan,SST.,M.Kes	<i>afes</i>
21.	Lengkapi daftar isi dan buat abstrak	Ermawaty A. Siallagan,SST.,M.Kes	<i>afes</i>
22.	Tinjauan kasus di ganti dengan survei pendahuluan di pendahuluan	Ermawaty A. Siallagan,SST.,M.Kes	<i>afes</i>
23.	Konsul Abstract	Amando Sinaga, S.Pd., M.Pd	<i>Amando Sinaga</i>

**DOKUMENTASI**

