



SKRIPSI

**PERBANDINGAN ANTARA SENAM HAMIL DAN
PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS
SIDAREJA KABUPATEN CILACAP
TAHUN 2025**

Rita Sahara
NIM: P20624324150

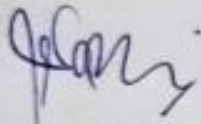
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

**JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Penelitian ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan.

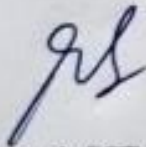
Pembimbing Utama,



Yulia Hertiani, SST, M.Keb.
NIP. 198008062005012001

Tanggal : 19 November 2025

Pembimbing Pendamping,



Santi Yulastuti, SST, MTr.Keb.
NIP. 197907192005012008

Tanggal : 19 November 2025

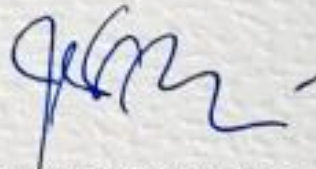
LEMBAR PENGESAHAN
PERBANDINGAN ANTARA SENAM HAMIL DAN PRENATAL
YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS
SIDAREJA KABUPATEN CILACAP TAHUN 2025

Disusun Oleh :

Rita Sahara
NIM.P20.62.43.24.150

Skripsi ini dipertahankan di hadapan Tim Penguji pada tanggal 24 November 2025

Ketua Penguji,



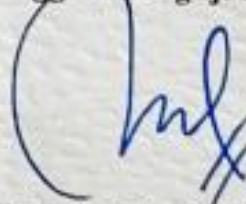
Yulia Herliani, SST, M.Keb
NIP. 198008062005012001

Anggota Penguji I



Dr. Yati Budiarti, SST, M.Keb
NIP. 197512152001122001

Anggota Penguji II



Ir Ir Khairiyah P, SST, M.Keb
NIP. 198011082009122001

Disahkan,

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya,



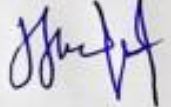
Dede Gantini, SST., M. Keb
NIP. 198010202002122003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Rita Sahara

NIM : P20624324150

Tanda Tangan : 

Tanggal : 24 - 11 - 2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Sivitas Akademika Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Rita Sahara

NIM : P2.06.24.3.24.150

Prodi : Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Alih Jenjang

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

Perbandingan antara Senam Hamil dan Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Sidareja Kabupaten Cilacap Tahun 2025

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalihmedia/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta/inventor.

Tasikmalaya,
Yang Menyatakan,



Rita Sahara

**PERBANDINGAN ANTARA SENAM HAMIL DAN PRENATAL YOGA
TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS SIDAREJA
KABUPATEN CILACAP TAHUN 2025**

Rita Sahara
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

Email:

INTISARI

Kehamilan sering menimbulkan keluhan nyeri punggung, terutama pada trimester ketiga akibat perubahan fisik dan hormonal. Penggunaan obat pereda nyeri pada ibu hamil terbatas, sehingga diperlukan alternatif non-farmakologis seperti senam hamil dan prenatal yoga. Namun, perbandingan efektivitas kedua metode tersebut dalam menurunkan nyeri punggung masih jarang diteliti, khususnya di wilayah Puskesmas Sidareja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara senam hamil dan prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Sidareja Kabupaten Cilacap Tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* dengan *two group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan jumlah sample 40 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum mengikuti senam hamil adalah 7,7 dan menurun menjadi 4,45 setelah intervensi. Sementara itu, rata-rata tingkat nyeri sebelum mengikuti prenatal yoga adalah 7,35 dan menurun menjadi 3,4 setelah intervensi. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut efektif dalam menurunkan nyeri punggung dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$, dan hasil uji Independent Samples T-Test menunjukkan terdapat perbedaan efektivitas antara keduanya dengan nilai $p = 0,008 < 0,05$, di mana prenatal yoga lebih efektif dibandingkan senam hamil.

Prenatal yoga terbukti lebih efektif dibandingkan senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, karena kombinasi antara teknik pernapasan, peregangan lembut, dan relaksasi mampu meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, mengurangi ketegangan punggung, serta memberikan efek menenangkan yang mendukung kenyamanan selama kehamilan.

Kata Kunci: Ibu hamil, nyeri punggung, prenatal yoga, senam hamil, trimester III

**COMPARISON OF PREGNANCY EXERCISE AND PRENATAL YOGA ON
REDUCING BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN
IN THE WORKING AREA OF SIDAREJA HEALTH CENTER IN 2025**

Rita Sahara
Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic
Midwifery Department Applied Undergraduate Study Program

Email:

ABSTRACT

Pregnancy often causes back pain complaints, especially in the third trimester due to physical and hormonal changes. The use of pain relief medications during pregnancy is limited; therefore, non-pharmacological alternatives such as pregnancy exercise and prenatal yoga are needed. However, studies comparing the effectiveness of these two methods in reducing back pain are still limited, particularly in the Sidareja Health Center area.

This study aimed to compare the effectiveness of pregnancy exercise and prenatal yoga in reducing back pain among third-trimester pregnant women in the working area of Sidareja Health Center in 2025.

This research used a quantitative approach with a quasi experiment design and two-group comparison. Sampling was conducted using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria, resulting in a total of 40 respondents.

The results showed that the average back pain score among pregnant women before pregnancy exercise was 7.7 and decreased to 4.45 after the intervention. Meanwhile, the average back pain score before prenatal yoga was 7.35 and decreased to 3.4 after the intervention. The Paired Sample T-Test results indicated that both interventions were effective in reducing back pain ($p = 0.000 < 0.05$), and the Independent Samples T-Test revealed a significant difference in effectiveness between the two methods ($p = 0.008 < 0.05$), where prenatal yoga was more effective than pregnancy exercise.

Prenatal yoga proved to be more effective than pregnancy exercise in reducing back pain among third-trimester pregnant women, as the combination of breathing techniques, gentle stretching, and relaxation helps improve muscle flexibility, correct posture, reduce back tension, and promote a calming effect that supports comfort during pregnancy.

Keywords: *Aloe vera, Breast mask, Breast engorgement, Cabbage, Postpartum mothers*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'aalamiin, dengan segala kerendahan hati, penulis panjatkan puji dan syukur ke Hadirat Allah SWT, karena atas Rahmat serta Hidayah-Nya, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan antara Senam Hamil dan Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Sidareja Kabupaten Cilacap Tahun 2025”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi ketentuan kegiatan penyusunan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Alih Jenjang. skripsi ini terwujud atas bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tak bisa disebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Dr. Yati Budiarti, SST.,M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Dede Gantini, SST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan dan Profesi Kebidanan;
4. Yulia Herliani, SST, M.Keb selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis.
5. Santi Yuliasuti, SST, MTr.Keb selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis.
6. Suami tercinta yang telah banyak membantu penulis dengan tenaga, waktu, dan pikirannya sehingga proses ini dapat berjalan lancar.
7. Anak-anak yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis selama penyusunan ini.
8. Rekan-rekan Puskesmas yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah banyak membantu kelancaran penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan masukan, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak.

Tasikmalaya, Agustus 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
INTISARI	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	7
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian	8
1. Aspek Teoritis	8
2. Aspek Praktis	9
F. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12

A. Kajian Pustaka	12
1. Kehamilan	12
2. Konsep Nyeri	17
3. Senam Hamil	28
4. Prenatal Yoga	43
5. Perbedaan Senam Hamil dan Prenatal Yoga.....	58
B. Kerangka Teori	63
C. Kerangka Konsep.....	64
D. Hipotesis	64
BAB III METODE PENELITIAN	65
A. Jenis dan Desain Penelitian	65
B. Subjek Penelitian.....	65
1. Populasi.....	65
2. Sampel.....	65
C. Waktu dan Tempat Penelitian	68
D. Variabel Penelitian.....	68
1. Variabel Independen	68
2. Variabel Dependen.....	68
E. Definisi Operasional.....	69
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	69
1. Data primer.....	69
2. Data Sekunder	70
G. Alat Ukur atau Instrumen.....	70
H. Langkah-Langkah Penelitian.....	71
1. Persiapan Penelitian	71

2. Pelaksanaan Penelitian	72
3. Tahap Akhir Penelitian	73
I. Teknik Pengelolaan Data.....	73
J. Rancangan Analisa Data	75
K. Etika Penelitian	77
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	80
A. Hasil Penelitian.....	80
1. Analisis Univariat	80
2. Analisis Bivariat.....	82
B. Pembahasan	85
1. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah mengikuti senam hamil di wilayah Puskesmas Sidareja tahun 2025.....	85
2. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah mengikuti prenatal yoga di wilayah Puskesmas Sidareja tahun 2025.....	87
3. Efektivitas senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Sidareja tahun 2025.	89
4. Efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Sidareja tahun 2025.	91
5. Perbandingan efektivitas antara senam hamil dan prenatal yoga dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Sidareja tahun 2025.	93
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA.....	99
LAMPIRAN.....	103

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2. 1. Perbedaan Gerakan Senam Hamil dan Prenatal Yoga	61
Tabel 3. 1. Desain Penelitian.....	65
Tabel 3. 2. Definisi Operasional	69
Tabel 4. 1. Distribusi Frekuensi data tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah mengikuti senam hamil	80
Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi data tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah mengikuti prenatal yoga	81
Tabel 4. 3. Hasil Analisis uji paired sample t-test efektivitas senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.....	82
Tabel 4. 4. Hasil Analisis uji paired sample t-test efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.....	83
Tabel 4. 5. Hasil Analisis uji independent sample t-test perbandingan efektivitas antara senam hamil dan prenatal yoga dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Visual Analog Scale</i>	26
Gambar 2. <i>Numeric Rating Scale</i>	27
Gambar 3. Gerakan Posisi Duduk.....	33
Gambar 4. Gerakan Memutar Bahu	34
Gambar 5. Gerakan Latihan Tekan Lutut	34
Gambar 6. Gerakan Latihan Relaksasi Kaki dan Panggul	35
Gambar 7. Gerakan Latihan Menyilangkan Kaki	36
Gambar 8. Gerakan Sikap merangkak	37
Gambar 9. Gerakan Latihan Mengangkat Kaki	37
Gambar 10. Gerakan Latihan Mengangkat Panggul	38
Gambar 11. Gerakan Latihan Menggerakkan Pinggul.....	38
Gambar 12. Gerakan Terlentang	39
Gambar 13. Gerakan Berbaring	39
Gambar 14. Gerakan Warming Up	51
Gambar 15. Gerakan Cat Pose	52
Gambar 16. Gerakan Hip Back and Forth.....	52
Gambar 17. Gerakan Child Pose.....	53
Gambar 18. Gerakan Table Pose.....	53
Gambar 19. Gerakan Adho Mukha Svanasana	54
Gambar 20. Gerakan Tadasana	54
Gambar 21. Gerakan Ardha Uttanasana.....	55
Gambar 22. Gerakan Warrior Pose I.....	55
Gambar 23. Gerakan Warrior Pose II	56
Gambar 24. Gerakan Malasana	57
Gambar 25. Gerakan Baddha Konasana	57
Gambar 26. Kerangka Teori.....	64
Gambar 27. Kerangka Konsep	64

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Pendahuluan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Etik Penelitian (KEPK)
- Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian Puskesmas
- Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian Puskesmas Dinas Kesehatan
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. *Informed Consent*
- Lampiran 8. Instrumen Penelitian
- Lampiran 9. SOP Senam Hamil dan Prenatal Yoga
- Lampiran 10. Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 11. Master Tabel
- Lampiran 12. Output SPSS
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian