

LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Identitas Pribadi

Nama lengkap : Ai Delis Aprillia
Tempat, Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 09 April 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Kp. Sukahurip rt 03/rw 11, Desa Cikuya, Kec. Culamega,
Kab
Tasikmalaya
Pekerjaan : Bidan
Status : Belum Kawin
Email : aidelis921@gmail.com
No Handphone : 0823 1850 6318

Riwayat Pendidikan

1. Smpn 1 Culamega : 2013-2015
2. Sman 1 Karangnunggal : 2016-2018
3. DIII Kebidanan Poltekkes : 2019-2022
Kemenkes Tasikmalaya

Lampiran 2 Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	Waktu Penelitian					
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni
1.	Pengajuan Judul	■					
2.	Perumusan Proposal	■	■				
3.	Seminar Proposal		■				
4.	Pelaksanaan Penelitian		■	■	■		
5.	Seminar Hasil Skripsi						■

Lampiran 3 Permohonan KEPK


**Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan**

Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
 Jalan Babakan Silwangi No.35, Kahuripan, Tawang
 Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
 (0265) 340186
<https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

Tasikmalaya, 26 Februari 2026

Nomor : PP.08.02/F.XVIII.12/337/2026

Perihal : Permohonan Kaji Etik Penelitian Kesehatan

Yth,

Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Bersama ini disampaikan berkas protokol penelitian untuk dilakukan telaah etik penelitian;

Judul Protokol : Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Nyeri
 Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Pmb
 Bidan Halmi Amiliyanti S.St Kota Bandung

Peneliti Utama : Ai Delis Aprillia

Pendidikan/Pekerjaan : Mahasiswa DIV RPL Kebidanan

Telpon/HP. : 082318506318

Email : aidelis921@gmail.com

Institusi : Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Sumber Dana : Pribadi

Demikian Surat Permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan

(Dr. Yati-Buhandarti, SST.,M.Keb)

Pemohon,

(Ai Delis Aprillia)

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian Tanda Tangan Elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.komdiq.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 4 Permohonan Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
 Jalan Babakan Silwangi No 35, Kahuripan, Tasik
 Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
 ☎ (0265) 340186
 🌐 <https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

Tasikmalaya, 30 Januari 2026

Nomor : PP.06.02/F.XVIII.12/203/2026
 Hal : Permohonan Izin Penelitian
 Yth : PMB Bidan Halmi Amiliyanti S.ST
 Kota Bandung
 Di-
 Tempat

Disampaikan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kelas RPL Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun Akademik 2025/2026, dalam hal ini memohon ijin untuk melaksanakan penelitian di PMB Bidan Halmi Amiliyanti S.ST Kota Bandung yang Bapak/Ibu pimpin. Kegiatan ini dilakukan untuk keperluan penyusunan Skripsi.

Adapun nama mahasiswa tersebut sebagai berikut :

Nama : Ai Delis Aprillia
 NIM : P20624325002

Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Halmi Amiliyanti S.ST Kota Bandung.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Kebidanan

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

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian Tanda Tangan Elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.komdigi.go.id/verifyPDE>.



Lampiran 5 Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth

Calon Responden Penelitian di PMB Bidan Halmi Amiliyanti S.ST Kota Bandung

Dengan hormat

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Program Studi DIV RPL Kebidanan

Nama : Ai Delis Aprillia

NIM : P20624325002

Dengan ini menyapaikan bahwa saya akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Halmi Amiliyanti,S.ST Kota Bandung”

Tujuan penelitian ini adalahh untuk mengetahui pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB bidan Halmi Amiliyanti,S.ST di Kota Bandung.

Saya sangat menghargai kesediaan saudara untuk meluangkan waktu menandatangani lembar persetujuan yang disediakan ini. Atas kesediaan dan kerja samanya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya

Peneliti

Lampiran 6 *Informed Consent***FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**
(*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Agama :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Ai Delis Aprillia, mahasiswa Program Studi DIV RPL Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang berjudul “Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Halmi Amiliyanti,S.ST Kota Bandung”.

Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Bandung, 2026
Responden

.....

Lampiran 7 Checklist Tingkat Nyeri

CHECKLIST TINGKAT NYERI

Nama Responden :
 Pekerjaan :
 Umur :
 Usia Kehamilan :
 Paritas :
 Diagnosa :

Skala Nyeri Punggung



Keterangan

1. Skala 0 : Tidak nyeri
2. Skala 1-3 : Nyeri ringan, secara obyektif dapat berkomunikasi dengan baik.
3. Skala 4-6 : nyeri sedang, hanya menyeringai dan mendesis
4. Skala 7 – 10 : nyeri berat, secara obyektif terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih *responsive* terhadap tindakan manual, dapat menunjukkan lokasi nyeri tapi tidak mendeskripsikannya

Lampiran 8 Lembar Bimbingan

2/12/26, 10:06 AM

Coaching Conversation Recap



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
 Jalan Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Tawang
 Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
 (0265) 340185
<https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

GUIDANCE CONVERSATION RECAP

Proposal Title : The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at PMB midwife Halmi Amilyanti, S.ST Bandung City Year 2026

Session / Discussion : 1st / submission of the title of the proposal on "The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at PMB Midwives Halmi Amilyanti S.ST Bandung City 2026

Student : P20624325002 - AI DELIS APRILLIA **Mentor** : 4007096702 - Dr. with YAYAH SOPIANAH, M.Case

No conversation data

Session / Discussion : 1st / ACC further title chapter 1

Student : P20624325002 - AI DELIS APRILLIA **Mentor** : 4008118001 - IR IR PREPAHLAWANTI CHARITY

No conversation data

Session / Discussion : 2nd / Revised Chapters 1,2 and 3

Student : P20624325002 - AI DELIS APRILLIA **Mentor** : 4007096702 - Dr. with YAYAH SOPIANAH, M.Case

No conversation data

Session / Discussion : 2nd / Fix chapter 1 continue Chapter 2

Student : P20624325002 - AI DELIS APRILLIA **Mentor** : 4008118001 - IR IR PREPAHLAWANTI CHARITY

No conversation data

Session / Discussion : 3rd / revised chapter 3

Student : P20624325002 - AI DELIS APRILLIA **Mentor** : 4008118001 - IR IR PREPAHLAWANTI CHARITY

No conversation data

Session / Discussion : 3rd / Revised Chapter 3

Student : P20624325002 - AI DELIS APRILLIA **Mentor** : 4007096702 - Dr. with YAYAH SOPIANAH, M.Case

No conversation data

Session / Discussion : 4th / ACC

Student : P20624325002 - AI DELIS APRILLIA **Mentor** : 4007096702 - Dr. with YAYAH SOPIANAH, M.Case

Printed by: AI DELIS APRILLIA, on February 12, 2026, 12:05:52 PM. siak.poltekkestasikmalaya.ac.id/siakad/list_bimbinganajukonsultasi/printall/5513

2/12/26, 10:06 AM

Coaching Conversation Recap

No conversation data

Session / Discussion : 4th / ACC proposal session

Student : P20624325002 - AI DELIS APRILLIA **Mentor** : 4008118001 - IR IR PREPAHLAWANTI CHARITY

No conversation data

Printed by: AI DELIS APRILLIA, on February 12, 2026 10:05:52 WIB | siak.poltekkesistikmalaya.ac.id/siakad/list_bimbinganajukonsultasi/printall/5513

Lampiran 9 Media Flash Card Prenatal Gentle Yoga

Media Flash Card Prenatal Gentle Yoga

FLASH CARD

Prenatal Gentle Yoga

Panduan Gerakan Sederhana Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Nyeri Panggul dan Meningkatkan Kenyamanan Ibu Hamil

Disusun Oleh:
Ai Delis Aprilia

Persiapan & Alat Bantu

Matras Balok Yoga Selimut Air Minum

PENTING

Lakukan setiap pose perlahan dengan 6 siklus nafas atau sesuai kemampuan tubuh.

Hentikan apabila muncul keluhan seperti pusing, sesak nafas, nyeri hebat atau ketidaknyamanan lainnya !!

Fokus pada nafas dan nikmati setiap gerakan dengan rileks

Centering & Pranayama (5 menit)

1 Sukhasana (Duduk Bersila)

- Duduk tegak diatas balok agar panggul lebih tinggi dari lutut
- Satu tangan di dada, satu tangan diperat (menjapa bayi)
- Tarik nafas dalam dari hidung, buang nafas perlahan dari hidung
- Lakukan rotasi leher dan bahu secara lembut

WARMING UP (9 menit)

2 Pemanasan (Warming Up)

- Duduk sikap dandasana, kedua lutut ditekuk, arahkan telapak kaki saling berhadapan
- Lakukan peregangan ringan pada leher, bahu, lengan, pinggang, dan kaki.

Marjaryasana (5 menit)

3 Cat Cow Pose (Marjaryasana)

- Posisi merangkak, tangan dibawah bahu, lutut dibawah panggul
- Inhale: lihat kedepan, perut turun lembut (Cow)
- Exhale: Lengkungkan punggung ke atas, lihat kearah puser (Cat)
- Note: Membantu mengurangi tekanan beban bayi pada punggung bawah

Anjaneyasana (3 menit)

4 Low Lunge (Anjaneyasana)

- Dari posisi merangkak, langkahkan satu kaki ke depan hingga lutut membentuk 90 derajat
- Angkat kedua tangan ke atas. Lakukan secara bergantian.
- Note: Meregangkan otot pinggul dan paha, mengurangi ketegangan punggung bawah, serta meningkatkan fleksibilitas tubuh.

Cat Stretch Variation (3 menit)

5 Cat Stretch Variation

- Posisi Awal: Berlutut di atas selimut, luruskan satu kaki ke samping, satu tangan di pinggul.
- Miringkan tubuh perlahan ke arah kaki yang lurus, jaga punggung tetap tegak.
- Note: Membantu membuka area dada dan bahu sehingga pemampasan lebih optimal.

Adho Mukha Virasana (5 menit)

6 Child Pose (Adho Mukha Virasana)

- Buka lutut selebar matras, satukan ibu jari kaki.
- Letakan balok diatas dahi.
- Rebahkan tubuhnya kedepan dgn tumpuan dahi dibalok, biarkan perut menggantung bebas.
- Note: fase istirahat sejenak untuk sistem saraf dan otot punggung

Adhomukha Svasana (2 menit)

7 Downfard Facing Dog (Adhomukha Svasana)

- Dari posisi merangkak, angkat panggul ke atas hingga tubuh membentuk huruf V terbalik.
- Jaga punggung tetap panjang dan rileks.
- Note: membantu Meregangkan punggung bahu dan kaki, meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi rasa pegal pada tubuh.

Urdhvahastasana (3 menit)

8 Urdhvahastasana

- Posisi tegak (Tadasana), inhale angkat kedua tangan ke atas, panjangkan sisi kanan kiri tubuh, exhale turunkan kedua tangan perlahan.
- Note: Meregangkan otot bagian atas.

Tadasana (3 menit)

9 Tadasana

- Posisi berdiri tegak dengan kedua kaki terbuka selebar panggul dan sejajar ke depan.
- Inhale angkat kedua tangan ketas, pegang pergelangan tangan sebelah kanan. Lakukan sebaliknya.
- Exhale lepas genggaman tangannya turunkan kedua tangan perlahan.

Virabhadrasana II (3 menit)

10 Warrior II (Virabhadrasana II)

- Berdiri tegak, buka kaki lebar sejajar penggelangan tangan.
- Tekuk lutut 90 derajat, rentangkan tangan sejajar bahu.
- fokus pada pandangan ke depan (Drishhi).
- Note: Membangun stamina untuk proses persalinan dan menguatkan otot kaki.

Vrkasana (3 menit)

11 Tree Pose (Vrkasana)

- Berdiri tegak, letakan telapak kaki kanan pada paha bagian dalam kaki kiri.
- Satukan kedua tangan didepan dada dan pertahankan keseimbangan. Lakukan pada sisi berikutnya.
- Note: Melatih keseimbangan tubuh, memperkuat otot kaki dan panggul serta meningkatkan konsentrasi.

Pelvic Release (3 menit)

12 Malasana

- Jongkok dengan kaki terbuka lebar.
- Modifikasi: Duduk diatas 1-2 balok.
- Satukan tangan didepan dada, siku mendorong lutut keluar.
- Note: membuka panggul dan meredakan nyeri punggung bawah yang menjalar.

Setu Bandha (5 menit)

13 Bridge Pose (Setu Bandha)

- Berbaring dengan lutut ditekuk, telapak tangan dan kaki menapak ke matras.
- Inhale Angkat panggul perlahan ke atas sambil mengencangkan otot dasar panggul, exhale lalu turun kembali.
- Note: Memperkuat otot panggul, bokong dan punggung bawah.

Cooling Down (Relaksasi Akhir) (8 menit)

14 Side Lying (Savasana)

- Berbaring miring ke sisi kiri. Gunakan bantal dibawah kepala, letakan lutut kanan diatas balok, kaki kiri lurus panjangkan
- Teknik: relaksasi dan afirmasi positif untuk janin.

Lampiran 11 Hasil Uji Statistik

HASIL UJI STATISTIK**UJI UNIVARIAT****1. UJI KARAKTERISTIK****Usia Responden**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20-35	46	95.8	95.8	95.8
> 35	2	4.2	4.2	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Paritas Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Primipara	14	29.2	29.2	29.2
Multipara	34	70.8	70.8	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Pendidikan Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	2	4.2	4.2	4.2
SMP	4	8.3	8.3	12.5
SMA	24	50.0	50.0	62.5
S1	18	37.5	37.5	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Pekerjaan Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

	Tidak Bekerja	27	56.3	56.3	56.3
Valid	Bekerja	21	43.8	43.8	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

2. UJI UNIVARIAT PRETEST DAN POSTTEST NYERI

Recode Nyeri Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	1	2.1	2.1	2.1
Valid	2	56.3	56.3	58.3
	3	41.7	41.7	100.0
	Total	48	100.0	100.0

NOTE :
 0 : Tidak nyeri
 1 : Nyeri ringan
 2 : Nyeri Sedang
 4 : Nyeri Berat

Recode Nyeri Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	0	22.9	22.9	22.9
Valid	1	77.1	77.1	100.0
	Total	48	100.0	100.0

UJI BIVARIAT – WILCOXON

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Recode Nyeri Posttest -	48 ^a	24.50	1176.00
Recode Nyeri Pretest	0 ^b	.00	.00
	0 ^c		
Total	48		

a. Recode Nyeri Posttest < Recode Nyeri Pretest

b. Recode Nyeri Posttest > Recode Nyeri Pretest

c. Recode Nyeri Posttest = Recode Nyeri Pretest

Test Statistics^a

	Recode Nyeri Posttest - Recode Nyeri Pretest
Z	-6.168 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.