

**SKRIPSI**

**PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB  
BIDAN HALMI AMILYANTI S.ST  
KOTA BANDUNG**



Disusun Oleh:

**AIDELIS APRILLIA**  
**NIM.P20624325002**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEBIDANAN  
TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

**SKRIPSI PENELITIAN**

**PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB  
BIDAN HALMI AMILYANTI S.ST  
KOTA BANDUNG**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Pendidikan  
Kebidanan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan



Disusun Oleh:

**AIDELIS APRILLIA**  
**NIM.P20624325002**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEBIDANAN  
TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

**PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB  
BIDAN HALMI AMILYANTI S.ST KOTA BANDUNG**

**Ai Delis Aprillia  
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**

**Email: [aidelis921@gmail.com](mailto:aidelis921@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, dan perubahan hormonal selama kehamilan. Keluhan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kenyamanan ibu hamil. Prenatal Gentle Yoga merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Mengetahui pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Bidan Halmi Amiliyanti, SST Kota Bandung.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 48 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran intensitas nyeri punggung dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 27 orang (56,3%) dan nyeri berat sebanyak 20 orang (41,7%). Setelah diberikan Prenatal Gentle Yoga, mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 37 orang (77,1%) dan tidak nyeri sebanyak 11 orang (22,9%).

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh signifikan *Prenatal Gentle Yoga* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

*Prenatal Gentle Yoga* terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman untuk meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

**Kata Kunci:** *Prenatal Gentle Yoga*, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III, Kehamilan, Terapi Nonfarmakologis.

**THE EFFECT OF PRENATAL GENTLE YOGA ON BACK PAIN IN THE  
THIRTY-TRIMESTER OF PREGNANT WOMEN AT PMB  
BIDAN HALMI AMILYANTI S.ST., BANDUNG CITY**

**Ai Delis Aprillia**  
**Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya**  
**Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**

**Email: [aidelis921@gmail.com](mailto:aidelis921@gmail.com)**

***ABSTRACT***

Low back pain is one of the most common discomforts experienced by third-trimester pregnant women due to postural changes, weight gain, and hormonal adaptations during pregnancy. This condition may interfere with daily activities, sleep quality, and maternal comfort. Prenatal Gentle Yoga is a non-pharmacological intervention that may help reduce back pain during pregnancy.

To determine the effect of Prenatal Gentle Yoga on reducing back pain among third-trimester pregnant women at PMB Bidan Halmi Amiliyanti, SST, Bandung City.

This study employed a quantitative approach using a Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design. A total of 48 third-trimester pregnant women were selected through purposive sampling. Back pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

Prior to the intervention, most participants experienced moderate pain (56.3%) and severe pain (41.7%). After receiving Prenatal Gentle Yoga intervention, the majority reported mild pain (77.1%), while 22.9% reported no pain. Statistical analysis using the Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ )\*, indicating a significant effect of Prenatal Gentle Yoga on reducing back pain among third-trimester pregnant women.

Prenatal Gentle Yoga is effective in reducing back pain among third-trimester pregnant women and can be recommended as a safe non-pharmacological intervention to improve maternal comfort during pregnancy.

**Keywords:** Prenatal Gentle Yoga, Back Pain, Third Trimester Pregnant Women, Pregnancy, Non-Pharmacological Therapy.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala* yang telah memberikan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat membuat dan menyelesaikan Skripsi “Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Halmi Amiliyanti, S.ST Kota Bandung”.

Penyusunan skripsi ini bertujuan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan. Skripsi ini bisa diselesaikan tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan masukan-masukan kepada penulis. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST, M.Keb, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Dede Gantini, SST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
4. Dr. drg. Yayah Sopiyanah, M.Kes, selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan hingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ir Ir Khairiyah P, SST, M.Keb selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan hingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa banyak kekurangan dari Skripsi ini, baik dari materi maupun teknik penyajiannya, mengingat masih kurangnya pengetahuan dan pengalaman. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Terima kasih.

Bandung, 15 Juni 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKSI .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
F. Keaslian Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. Telaah Pustaka .....	12
B. Kerangka Teori .....	43
C. Kerangka Konsep.....	44
D. Hipotesis .....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Jenis dan Metode Penelitian.....	45
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	46
C. Subjek Penelitian .....	46
D. Variabel Penelitian.....	48

E. Definisi Operasional .....	50
F. Rancangan Analisis Data .....	51
G. Instrumen Penelitian .....	57
H. Aspek Etik Penelitian.....	57
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>60</b>
A. Hasil .....	60
B. Pembahasan.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>70</b>
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2. 1 Rentang Waktu Pemberian Imunisasi TT .....	16
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	50
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum <i>Prenatal Gentle Yoga</i> .....	60
Tabel 4. 2 Rata-rata Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah <i>Prenatal Gentle Yoga</i> .....	61
Tabel 4. 3 Pengaruh <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III .....	61

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori .....	43
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	75
Lampiran 2 Jadwal Penelitian .....	76
Lampiran 3 Permohonan KEPK.....	77
Lampiran 4 Permohonan Izin Penelitian.....	78
Lampiran 5 Permohonan Menjadi Responden.....	79
Lampiran 6 Informed Consent .....	80
Lampiran 7 Checklist Tingkat Nyeri.....	81
Lampiran 8 Lembar Bimbingan .....	83
Lampiran 9 Media Flash Card Prenatal Gentle Yoga.....	85
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	86
Lampiran 11 Hasil Uji Statistik.....	86