

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP *LOW BACK PAIN*
(LBP) PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT
BINA SEHAT JEMBER**

SKRIPSI



Vira Nurjahrani
NIM : P17331223074

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN KEMENKES MALANG JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER
TAHUN 2026**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP *LOW BACK PAIN* (LBP)
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT BINA SEHAT
JEMBER**

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Program Pendidikan Kebidanan di Program Sarjana Terapan Kebidanan Jember Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

SKRIPSI



Vira Nurjahrani
NIM: P17331223074

**KEMENTRIAN KESEHATAN RI POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES MALANG JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER
TAHUN 2026**

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Vira Nurjahrani

NIM : P17331223074

Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap *Low Back Pain* (LBP) Pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Bina Sehat Jember.

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar benar asli hasil dari pemikiran kami sendiri. Sepanjang pengetahuan kami belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka kami bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 09 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



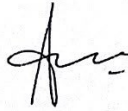
Vira Nurjahrani
NIM: P17331223074

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul **Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap *Low Back Pain* (LBP)**
Pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Bina Sehat Jember, oleh Vira Nurjahrani NIM
P17331223074 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Jember, 09 Juni 2026

Pembimbing



Dr. Finta Isti Kundarti, S.SiT, M.Keb.
NIP. 197811052001122002

Ketua Program Studi



Susilawati, SST., M.Kes
NIP. 197412032002122001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Low Back Pain (LBP)
Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Sakit Bina Sehat Jember, Jember, oleh
Vira Nurjahrani NIM. P17331223074 yang telah dipertahankan di dewan penguji
Ujian Seminar Hasil pada tanggal 29 Juni 2026

Penguji Ketua



Sugijati, SST., M.Kes.
NIP. 196306231973032009

Dewan Penguji
Penguji Anggota I



Susilawati, SST., M.Kes.
NIP. 197412032002122001

Penguji Anggota II



Dr. Finta Isti Kundarti, S.SiT, M.Keb.
NIP. 197811052001122002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Malang



Rita Yulifah, S.Kp, M.Kes
NIP.196607271991032003

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, SST., M.Kes
NIP. 197412032002122002

KATA PENGANTAR

Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap *Low Back Pain* (LBP) Pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Bina Sehat Jember.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. Siti Nur Kholifah, SKM.,M.Kep., Sp.Kom. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan untuk menyusun proposal ini.
2. Rita Yulifah, S.Kp, M.Kes, selaku ketua Program Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Susilawati, SST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang sekaligus anggota penguji I yang telah memberikan kesempatan menyusun proposal ini.
4. Sugijati, SST., M.Kes, selaku ketua penguji.
5. Dr. Finta Isti Kundarti, S.SiT, M.Keb, selaku pembimbing sekaligus anggota penguji II.
6. Ibu hamil trimester III selaku responden dalam penelitian ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga proposal skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Jember, 09 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

<u>LEMBAR PENGESAHAN</u>	v
<u>KATA PENGANTAR</u>	vi
<u>DAFTAR ISI</u>	ix
<u>DAFTAR TABEL</u>	xii
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	xiii
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	xiv
<u>DAFTAR SINGKATAN</u>	xv
<u>BAB 1</u>	1
<u>PENDAHULUAN</u>	1
1.1. <u>Latar Belakang</u>	1
1.2. <u>Rumusan Masalah</u>	2
1.3. <u>Tujuan Penelitian</u>	2
1.3.1 <u>Tujuan Umum</u>	2
1.3.2 <u>Tujuan Khusus</u>	2
1.4. <u>Manfaat Penelitian</u>	3
3.3.1 <u>Manfaat Teoritis</u>	3
3.3.2 <u>Manfaat Praktis</u>	3
<u>BAB 2</u>	3
<u>TINJAUAN TEORI</u>	3
2.1 <u>Konsep Kehamilan</u>	3
2.1.1 <u>Definisi Kehamilan</u>	3
2.1.2 <u>Tahapan Kehamilan</u>	3
3.3.3 <u>Perubahan Fisiologis dan Psikologis Pada Ibu Hamil</u>	6
3.3.4 <u>Masalah Umum Pada Kehamilan</u>	12
2.2 <u>Konsep Low Back Pain (LBP) Pada Ibu Hamil</u>	17
2.2.1 <u>Definisi Low Back Pain (LBP)</u>	17
2.2.2 <u>Etiologi Low Back Pain (LBP)</u>	18
2) <u>Perubahan Hormon Kehamilan</u>	18
3) <u>Peningkatan berat badan dan beban mekanik tambahan</u>	19
4) <u>Faktor psikologis yang memperkuat persepsi nyeri</u>	19
3.3.3 <u>Dampak Low Back Pain (LBP)</u>	20
3.3.4 <u>Penatalaksanaan Non-Farmakologis Low Back Pain (LBP)</u>	21
3.3.5 <u>Pengukuran Skala Nyeri</u>	24

2.3	Konsep Prenatal Yoga	26
2.3.1	Definisi Prenatal Yoga	26
3.3.2	Tujuan dan Manfaat Prenatal Yoga	27
3.3.3	Komponen dalam Prenatal Yoga	28
3.3.4	Gerakan Prenatal Yoga Untuk Mengurangi <i>Low Back Pain</i> (LBP)	29
3.3.5	Penatalaksanaan Prenatal Yoga	34
3.3.6	Mekanisme Prenatal Yoga dalam Mengurangi <i>Low Back Pain</i>	35
2.4	Penelitian Terdahulu	37
2.5	Pathway Prenatal Yoga Terhadap <i>Low Back Pain</i> (LBP)	42
2.6	Kerangka Konsep	44
2.7	Hipotesis	45
BAB 3		46
METODE PENELITIAN		46
3.1	Desain Penelitian	46
3.2	Kerangka Operasional	47
3.1	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	49
3.3.1	Populasi	49
3.3.2	Sampel	49
3.3.3	Teknik Sampling	50
3.2	Kriteria Sampel atau Subjek Penelitian	50
3.4.1	Kriteria Inklusi	50
3.3	Variabel Penelitian atau Fokus Studi	50
3.4	Definisi Operasional	52
3.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	53
3.5	Alat atau Instrumen Pengumpulan Data	53
3.6	Metode Pengumpulan Data	53
3.9.1	Sumber Data	53
3.9.2	Teknik Pengumpulan Data	54
3.7	Metode Pengolahan Data	57
3.8	Analisis Data	60
	Pada penelitian ini peneliti menggunakan	60
3.9	Etika Penelitian	61
BAB 4		63
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		63
4. 1	Hasil Penelitian	63

4.1.1. <u>Data Umum</u>	63
4.1.2. <u>Data Khusus</u>	65
4.1.3. <u>Analisis Perbedaan Low Back Pain (LBP) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Sakit Bina Sehat Jember Tahun 2026</u>	68
4.2 <u>Pembahasan</u>	70
4.2.1. <u>Low Back Pain (LBP) Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga Pada Kelompok Intervensi di Rumah Sakit Bina Sehat Jember Tahun 2026</u> 70	
4.2.2. <u>Low Back Pain (LBP) Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pada Kelompok Kontrol Prenatal Yoga di Rumah Sakit Bina Sehat Jember Tahun 2026</u> 76	
4.2.3. <u>Perbedaan Low Back Pain (LBP) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Sakit Bina Sehat Jember Tahun 2026</u>	79
4.3 <u>Keterbatasan Penelitian</u>	84
4.4 <u>Kelebihan Penelitian</u>	85
BAB 5	88
<u>PENUTUP</u>	88
5.1 <u>Kesimpulan</u>	88
5.2 <u>Saran</u>	88
5.1.1 <u>Bagi Ibu Hamil</u>	88
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	91
<u>LAMPIRAN</u>	96

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 4. 1</u> Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Bina Sehat Tahun 2026.....	66
<u>Tabel 4. 2</u> Distribusi Frekuensi LBP Sebelum Dilakuakan Prenatal Yoga Pada Kelompok Kontrol Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Bina Sehat Jember Tahun 2026	67
<u>Tabel 4. 3</u> Distribusi Frekuensi LBP Sebelum Dilakuakan Prenatal Yoga Pada Kelompok Intervensi Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Bina Sehat Jember Tahun 2026	68
<u>Tabel 4. 4</u> Distribusi Frekuensi LBP Setelah Dilakukan Prenatal Yoga Pada Kelompok Kontrol Ibu Hamil Trimester III Di RS Bina Sehat Jember Tahun 2026	68
<u>Tabel 4. 6</u> Perbedaan Tingkat LBP Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga Pada Kelompok Kontrol Ibu Hamil Trimester III Di RS Bina Sehat Jember Tahun 2026	70
<u>Tabel 4. 7</u> Perbedaan Tingkat LBP Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga Pada Kelompok Intervensi Ibu Hamil Trimester III Di RS Bina Sehat Jember Tahun 2026.....	71
<u>Tabel 4. 8</u> Perbedaan Tingkat LBP Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi Ibu Hamil Trimester III Di RS Bina Sehat Jember Tahun 2026.....	72

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 2. 1 Face Pain Scale - Revised (FPS-R)</u>	26
<u>Gambar 2. 2Pranayama 1</u>	29
<u>Gambar 2. 3 Pranayama 2</u>	29
<u>Gambar 2. 4 Pemanasan 1</u>	30
<u>Gambar 2. 5 Pemanasan 2</u>	30
<u>Gambar 2. 6 Pemanasan 3</u>	30
<u>Gambar 2. 7 Cat- Cow pose</u>	31
<u>Gambar 2. 8 Child's pose</u>	31
<u>Gambar 2. 9 Mountain</u>	31
<u>Gambar 2. 10 Triangle pose</u>	32
<u>Gambar 2. 11 Warrior II</u>	32
<u>Gambar 2. 12 Butterfly</u>	33
<u>Gambar 2. 13 Side lying stretch</u>	33
<u>Gambar 2. 14 cooling down 1</u>	33
<u>Gambar 2. 15 Cooling down 2</u>	34
<u>Gambar 2. 16 Cooling down 3</u>	34
<u>Gambar 2. 17 Pathway Prenatal Yoga Terhadap LBP</u>	43
<u>Gambar 2. 18 Kerangka Konsep</u>	44

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Kampus Poltekkes Kemenkes Malang</u>	91
<u>Lampiran 2 Surat Permohonan Etik</u>	92
<u>Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Bakesbangpol</u>	93
<u>Lampiran 4 Surat Layak Etik</u>	94
<u>Lampiran 5 Pernyataan Kesediaan Membimbing</u>	95
<u>Lampiran 6 Lembar konsultasi</u>	96
<u>Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden</u>	98
<u>Lampiran 8 lembar persetujuan responden</u>	99
<u>Lampiran 9 <i>Informed Cosent</i></u>	100
<u>Lampiran 10 Kuesioner LBP</u>	103
<u>Lampiran 11 SOP Prenatal Yoga</u>	107
<u>Lampiran 12 Hasil Analisis Data</u>	112
<u>Lampiran 13 Tabulasi Data</u>	117
<u>Lampiran 14 Coding Data Mentah</u>	123
<u>Lampiran 15 Distribusi Frekuensi Karakteristik Menggunakan SPSS</u>	129
<u>Lampiran 16 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i></u>	134
<u>Lampiran 17 Hasil Uji <i>Mann Whitney U</i></u>	136
<u>Lampiran 18 Lembar Dokumentasi</u>	137

DAFTAR SINGKATAN

ANC	: <i>Antenatal Care</i>
FPSR	: <i>Face Pain Scale Revised</i>
HPHT	: Haid Pertama Haid Terakhir
IASP	: <i>International Association For The Study Of Pain</i>
LBP	: <i>Low Back Pain</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

ABSTRAK

Vira Nurjahrani, 2026. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap *Low Back Pain* (LBP) Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Sakit Bina Sehat Jember. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing : Dr. Finta Isti Kundarti, S.SiT, M.Keb.

Latar Belakang: *Low Back Pain* (LBP) merupakan keluhan muskuloskeletal yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, biomekanik, dan hormonal selama kehamilan. Keluhan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kenyamanan ibu hamil. Salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengurangi LBP adalah prenatal yoga. Studi pendahuluan di RS Bina Sehat Jember pada 22 Desember 2025 menunjukkan 100% ibu hamil trimester III mengalami LBP. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap LBP pada ibu hamil trimester III di RS Bina Sehat Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Sampel berjumlah 36 ibu hamil trimester III yang dibagi masing-masing kelompok menjadi 18 responden yang dipilih menggunakan *Simple random sampling*. Kelompok intervensi diberikan prenatal yoga seminggu dua kali selama empat minggu, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan asuhan standar ANC. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test*. **Hasil:** Rerata nilai NRS pada kelompok kontrol tetap 6,3 sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan pada kelompok intervensi menurun dari 6,7 menjadi 3,1 setelah diberikan prenatal yoga. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol $p\text{-value} = 1,000$ ($p > 0,05$). Hasil uji *Mann-Whitney U* menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan :** Yoga memiliki potensi menurunkan *Low Back Pain* (LBP) pada ibu hamil trimester III. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan metode penelitian yang lebih baik.

Kata Kunci : *Low Back Pain* (LBP), Prenatal Yoga.

ABSTRAK

Vira Nurjahrani, 2026. The Effect of Prenatal Yoga on Low Back Pain (LBP) Among Third-Trimester Pregnant Women at Bina Sehat Hospital Jember. Undergraduate Thesis. Applied Bachelor of Midwifery Program. Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. Supervisor: Dr. Finta Isti Kundarti, S.SiT., M.Keb.

Background: Low Back Pain is a musculoskeletal complaint commonly experienced by third-trimester pregnant women due to physiological, biomechanical, and hormonal changes during pregnancy. This condition can interfere with daily activities and maternal comfort. One non-pharmacological therapy to reduce LBP is prenatal yoga. A preliminary study conducted at Bina Sehat Hospital Jember on December 22, 2025, showed that 100% of third-trimester pregnant women experienced LBP. This study aimed to analyze the effect of prenatal yoga on LBP among third-trimester pregnant women at Bina Sehat Hospital Jember. **Methods:** This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. The sample consisted of 36 third-trimester pregnant women, divided into two groups of 18 respondents each, selected using simple random sampling. The intervention group received prenatal yoga twice a week for four weeks, while the control group received standard antenatal care. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann-Whitney U Test. **Results:** The mean NRS score in the control group remained 6.3 before and after the intervention, whereas the intervention group decreased from 6.7 to 3.1 after prenatal yoga. The Wilcoxon Signed Rank Test showed $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$) in the intervention group and $p\text{-value} = 1.000$ ($p > 0.05$) in the control group. The Mann-Whitney U Test showed $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). **Conclusion:** Prenatal yoga has the potential to reduce Low Back Pain in third-trimester pregnant women. Further studies with larger samples and improved research methods are needed.

Keywords: Low Back Pain, Prenatal Yoga.