

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN**

**SKRIPSI, APRIL 2022
SESYA DEA ZAHARA**

**EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI *TAFALI MOM BABY AND KIDS CARE* DAN
PMB HASNA DEWI KOTA PEKANBARU
Xiv + 55 Halaman + 3 Tabel + 3 Bagan + 17 Lampiran**

ABSTRAK

Penyebab terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil diantaranya disebabkan oleh berat badan ibu yang bertambah, dan otot abdomen yang meregang. Studi observasional yang dilakukan di Sangar pada tahun 2016, 56,86% ibu hamil mengalami nyeri punggung (Jain, 2018). Metode non farmakologis untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah dengan melakukan prenatal yoga dan senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dan senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan dari bulan Januari-April 2022. Jenis penelitian *quasy eksperimen* dengan desain penelitian *two group pretest post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III pada bulan Maret dan April tahun 2022 di *Tafali Mom Baby And Kids Care* dan PMB HasnaDewi Kota Pekanbaru, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 responden. Metode pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale*. Analisa data menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan derajat kepercayaan 95% dengan rata-rata penurunan intensitas nyeri punggung dengan prenatal yoga sebesar 2,20 (SD=0.789), dan senam hamil sebesar 1.10 (SD=0.316) dengan hasil prenatal yoga lebih efektif dari pada senam hamil dalam penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ($p=0.001$). Diharapkan kepada nakes untuk dapat menerapkan intervensi prenatal yoga ataupun senam hamil pada ibu trimester III dengan nyeri punggung. Nakes dapat meningkatkan kompetensi melalui pelatihan tentang cara-cara alternatif untuk mengatasi nyeri punggung.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Senam Hamil, Nyeri Punggung, Ibu Hamil
Daftar Pustaka : 34 Referensi (2010-2021)

**HEALTH MINISTRY OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
RIAU HEALTH POLYTECHNIC
D-IV MIDWIFERY PROGRAM**

**THESIS, APRIL 2022
SESYA DEA ZAHARA**

**EFFECTIVENESS OF PRENATAL YOGA AND PREGNANT EXERCISE ON
BACK PAIN INTENSITY IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN IN
TAFALI MOM BABY AND KIDS CARE AND PMB HASNA DEWI
PEKANBARU CITY**

Xiv + 55 Pages+ 3 Tables+ 3 Charts+ 17 Appendices

ABSTRACT

The causes of back pain in pregnant women are caused by increased maternal weight, and stretched abdominal muscles. An observational study conducted in Sangar in 2016, 56.86% of pregnant women experienced back pain (Jain, 2018). Non-pharmacological methods to treat back pain in the third trimester of pregnancy are by doing prenatal yoga and pregnancy exercises. The purpose of this study was to determine the effectiveness of prenatal yoga and pregnancy exercise on reducing the intensity of back pain in third trimester pregnant women. This research was conducted from January to April 2022. The type of research was quasi-experimental with a two group pretest posttest design research design. The population in this study were all third trimester pregnant women in March and April 2022 at Tafali Mom Baby and Kids Care and PMB HasnaDewiPekanbaru City, sampling using purposive sampling technique with total sample of 20 respondents. The data collection method is using the Numeric Rating Scale observation sheet. The data was analyzed by using the Mann-Whitney test with 95% confidence level with an average decrease in back pain intensity with prenatal yoga of 2.20 (SD = 0.789), and pregnancy exercise of 1.10 (SD = 0.316) with the results of prenatal yoga being more effective than in pregnancy exercise in reducing the intensity of back pain in third trimester pregnant women ($p = 0.001$). It is hoped that health workers will be able to apply prenatal yoga or pregnancy exercises to pregnant women in the third trimester with back pain. Health workers can improve competence through training on alternative ways to deal with back pain.

**Keywords : Prenatal Yoga, Pregnancy Exercise, Back Pain, Pregnant Women
Bibliography : 34 References (2010-2021)**