

**PENGARUH PRENATAL YOGA DAN MASASE ENDORFIN  
TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI PMB ROSITA DAN PMB SA'DIAH  
KOTA PEKANBARU**

**SKRIPSI**



**CELSY ISABEL PANGGABEAN**  
**P032515301R128**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU  
JURUSAN KEBIDANAN  
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
PEKANBARU  
2026**

**PENGARUH PRENATAL YOGA DAN MASASE ENDORFIN  
TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI PMB ROSITA DAN PMB SA'DIAH  
KOTA PEKANBARU**

**SKRIPSI**

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Penyelesaian Program Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan  
Di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Riau



**CELSY ISABEL PANGGABEAN**  
**P032515301R128**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU  
JURUSAN KEBIDANAN  
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
PEKANBARU  
2026**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Prenatal Yoga Dan Masase Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rosita Dan PMB Sa'diah Kota Pekanbaru

Nama : Celsy Isabel Panggabean

Nomor Induk Mahasiswa : P032515301R128

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Tanggal Ujian : 22 Juli 2026

**Pembimbing Utama**



**Bdn. Yeni Arvani, S.Si.T., M.Keb.**  
**NIP. 197503272005012002**

**Pembimbing Pendamping**



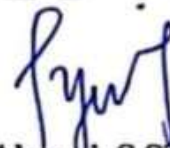
**Ari Susanti, S.ST., M.Keb.**  
**NIP. 198005162002122001**

**Ketua Penguji**



**Bdn. Yanti, S.ST., M.Keb.**  
**NIP.198009202002122001**

**Anggota Penguji**



**Bdn. Fatiyani Alyensi, S.ST., M.Kes.**  
**NIP.198001212008012010**



**Bdn. Rully Hevriani, S.ST., M.Keb., M.H.**  
**NIP.198108202002122001**

**Ketua Jurusan Kebidanan**



**Bdn. Yan Sartika, S.ST., M.Keb.**  
**NIP.198001232002122001**

## **PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam naskah skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiat, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (S.Tr. Keb) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku.

(UUD No 20 Tahun 2003, Pasal 25 Ayat 2 dan Pasal 70).

Pekanbaru, Juli 2026  
Mahasiswa



Celsy Isabel Panggabean

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Celsy Isabel Panggabean  
Tempat/ Tanggal Lahir : Padangsidempuan, 15 Januari 2002  
Agama : Kristen  
Alamat : Jl. Terantang GG. Terantang 1  
Nama Orangtua :  
1. Ayah : Jimmi Artis Panggabean  
2. Ibu : Dumaria Hutagalung

### RIWAYAT PENDIDIKAN

| NO | JENJANG PENDIDIKAN        | TEMPAT PENDIDIKAN                | TAHUN LULUS |
|----|---------------------------|----------------------------------|-------------|
| 1  | SD                        | SD NEGERI 200214 PADANGSIDIMPUAN | 2015        |
| 2  | SMP                       | SMP NEGERI 2 PADANGSIDIMPUAN     | 2018        |
| 3  | SMA/MA                    | SMA NEGERI 5 PADANGSIDIMPUAN     | 2021        |
| 4  | D3 KEBIDANAN              | POLTEKKES KEMENKES RIAU          | 2025        |
| 5  | SARJANA TERAPAN KEBIDANAN | POLTEKKES KEMENKES RIAU          | 2026        |

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat, rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul "**Pengaruh Prenatal Yoga Dan Masase Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rosita Dan PMB Sa'diah Kota Pekanbaru**" Skripsi ini disusun sebagai syarat dalam melakukan penelitian guna menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Riau.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan Terimakasih kepada:

1. Bdn Rully Hevrialni, S.ST., Bdn., M.Keb., MH., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau
2. Bdn Yan Sartika, S.ST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
3. Bdn Yanti, S.ST, M.Keb selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan juga selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan dan memberi dukungan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Rosita, S. TR.Keb dan Bd, Sa'diah S.Keb selaku Pembimbing Klinik yang telah turut membantu dan membimbing dalam pelaksanaan penelitian yang di lakukan.
5. Bdn Yeni Aryani, S.Si.T, M.Keb selaku Pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan serta motivasi dalam penyusunan Sripsi ini.
6. Ari Susanti, S.ST, M.Keb selaku Pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan dan memberi dukungan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

7. Fatiyani Alyensi, SST, Bdn, M.Kes selaku anggota penguji yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan dan memberi dukungan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
8. Teristimewa bapak, Ibu dan keluarga tercinta, yang telah memberikan semangat dan doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini
9. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Riau Prodi Sarjana Terapan Kebidanan yang telah membantu, memberikan dukungan, kritik dan saran.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penulisan skripsi ini namun masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu penulis dengan senang hati menerima berbagai kritik dan juga saran yang membantu dalam penulisan skripsi ini dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, Juli 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                                        |             |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                             | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>                                  | <b>iii</b>  |
| <b>PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI.....</b>                            | <b>iv</b>   |
| <b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>                                     | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                   | <b>vi</b>   |
| <b><i>ABSTRACT</i> .....</b>                                           | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                            | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                                | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                              | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR BAGAN .....</b>                                              | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                             | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                           | <b>xv</b>   |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                                         | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                               | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                              | 6           |
| 1.3 Tujuan .....                                                       | 6           |
| 1.4 Manfaat .....                                                      | 7           |
| 1.5 Ruang Lingkup .....                                                | 8           |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                                    | <b>9</b>    |
| 2.1. Konsep Dasar Kehamilan .....                                      | 9           |
| 2.2. Konsep Dasar Kehamilan Trimester III .....                        | 9           |
| 2.3. Konsep Dasar Nyeri Punggung .....                                 | 15          |
| 2.4. Konsep Dasar Prenatal Yoga .....                                  | 25          |
| 2.5. Konsep Dasar Masase Endorfin .....                                | 27          |
| 2.6. Kerangka Teori .....                                              | 37          |
| <b>BAB 3 KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS .....</b> | <b>38</b>   |
| 3.1 Kerangka Konsep .....                                              | 38          |
| 3.2 Definisi Operasional .....                                         | 38          |

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| 3.3 Hipotesis .....                                | 40        |
| <b>BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN .....</b>           | <b>41</b> |
| 4.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian .....   | 41        |
| 4.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....              | 41        |
| 4.3 Populasi dan Sampel .....                      | 42        |
| 4.4 Jenis Data .....                               | 43        |
| 4.5 Metode Pengumpulan Data .....                  | 43        |
| 4.6 Instrumen Pengumpulan Data .....               | 45        |
| 4.7 Pengolahan dan Analisis Data .....             | 45        |
| <b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>48</b> |
| 5.1 Hasil Penelitian .....                         | 48        |
| 5.2 Pembahasan .....                               | 50        |
| <b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>55</b> |
| 6.1 Kesimpulan .....                               | 55        |
| 6.2 Saran .....                                    | 56        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                              |           |
| <b>LAMPIRAN</b>                                    |           |

## DAFTAR TABEL

|           |                                                                                                                                           |    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 | Defenisi Operasional Pengaruh Prenatal Yoga dan Masase Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III .....                | 40 |
| Tabel 5.1 | Rata-rata Skala Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Intervensi Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III .....                            | 49 |
| Tabel 5.2 | Rata-rata Skala Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Intervensi Masase Endorfin pada Ibu Hamil Trimester III .....                          | 50 |
| Tabel 5.3 | Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Punggung antara Kelompok Prenatal Yoga dan Kelompok Masase Endorfin pada Ibu Hamil TrimesterIII..... | 50 |

## DAFTAR BAGAN

|                                                                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Bagan 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Prenatal Yoga dan Masase<br>Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil<br>Trimester III.....   | 38 |
| Bagan 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Prenatal Yoga dan Masase<br>Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil<br>Trimester III ..... | 39 |
| Bagan 4.1 Desain Penelitian .....                                                                                                     | 42 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 <i>Gate Control Theory</i> .....                               | 20 |
| Gambar 2.2 Skala intensitas nyeri <i>NRS (Numeric Rating Scale)</i> ..... | 24 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Naskah Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2. Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 3. Kuesioner Skala Pengukuran Nyeri
- Lampiran 4. Daftar Hadir Responden
- Lampiran 5. SOP Prenatal Yoga
- Lampiran 6. SOP Masase Endorfin
- Lampiran 7. Kaji Etik Penelitian
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9. Surat Balasan PMB Rosita
- Lampiran 10. Surat Balasan PMB Sa'diah
- Lampiran 11. Dokumentasi
- Lampiran 12. Master Tabel Penelitian
- Lampiran 13. Output Spss
- Lampiran 14. Lembar Konsultasi