

Lampiran 1.

NASKAH PENJELASAN PENELITIAN

Penelitian : Pengaruh Prenatal Yoga dan Masase Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III DI PMB Rosita dan PMB Sa'diah Kota Pekanbaru.

Ibu yang terhormat, Perkenalkan, nama saya Celsy Isabel Panggabean, saya mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Riau. Dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan, saya sedang melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga dan Masase Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III DI PMB Rosita dan PMB Sa'diah Kota Pekanbaru.”

Sebelum penelitian ini dilaksanakan, peneliti telah meminta izin kepada pimpinan tempat penelitian. Saya selaku peneliti memohon kesediaan Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Berikut penjelasan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan:

1. Keikutsertaan Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa adanya unsur paksaan. Ibu berhak menolak atau mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa sanksi atau konsekuensi apa pun.
2. Ibu dipilih sebagai responden karena memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti, yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung.
3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dan masase endorfin terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Rosita dan PMB Sa'diah Kota Pekanbaru.
4. Dalam penelitian ini, Ibu akan mengikuti kegiatan prenatal yoga dan masase endorfin yang di pandu oleh instruktur sesuai prosedur yang aman bagi ibu hamil. Kegiatan prenatal yoga akan dilaksanakan selama 30 menit setiap pertemuan sedangkan masase endorfin selama 15 menit dalam beberapa pertemuan sesuai jadwal yang akan ditentukan. Sebelum dan setelah intervensi prenatal yoga dan masase endorfin, ibu akan di minta mengisi kuesioner atau skala nyeri untuk mengetahui tingkat nyeri

punggung yang dirasakan. Seluruh kegiatan dirancang agar tidak mengganggu kenyamanan dan keselamatan ibu serta janin.

5. Penelitian ini tidak menimbulkan risiko yang membahayakan bagi Ibu dan janin. Karena gerakan prenatal yoga dan masase endorfin yang diberikan telah disesuaikan dengan kondisi kehamilan trimester III dan dilakukan dengan pengawasan.
6. Ibu berhak mengetahui informasi mengenai hasil penelitian yang berkaitan dengan Ibu. Peneliti akan menyampaikan hasil penelitian secara jujur dan transparan.
7. Segala informasi yang berkaitan dengan identitas dan data pribadi Ibu akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
8. Apabila terjadi pelanggaran privasi yang bersumber langsung dari peneliti, maka Ibu berhak menuntut sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Undang-Undang Perlindungan Hak Pasien (UU No. 44 Tahun 2009 Pasal 32).
9. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang kebidanan, khususnya dalam upaya non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup selama kehamilan.

Apabila Ibu membutuhkan penjelasan lebih lanjut atau menemukan hal yang berkaitan dengan penelitian ini, Ibu dapat menghubungi kontak berikut:

Nama : Celsy Isabel Panggabean

No HP : 085272790418

Alamat Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau Jalan Melur

No.103,SukaJadi,Pekanbaru

Demikian penjelasan ini saya sampaikan. Atas kesediaan dan partisipasi Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya

(Celsy Isabel Panggabean)

Lampiran 2.

**LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

No responden :

Nama :

Umur :

Alamat :

Pekerjaan :

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa :

Saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah memahami maksud dan tujuan 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”.

Saya telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah mendapatkan jawaban yang jelas mengenai penelitian tersebut. Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Saya juga memahami bahwa saya berhak menolak atau mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja tanpa sanksi atau konsekuensi apa pun.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dalam keadaan sadar dan tanpa tekanan dari pihak mana pun.

Pekanbaru, ... 2026

Suami/Pendamping

Responden

(.....)

(.....)

Lampiran 3.

KUESIONER SKALA PENGUKURAN NYERI

NRS (Numeric Rating Scale)
(Pre-Test)-(Pos-Test)

Tempat Penelitian :
No/kode responden :
Tanggal penelitian :

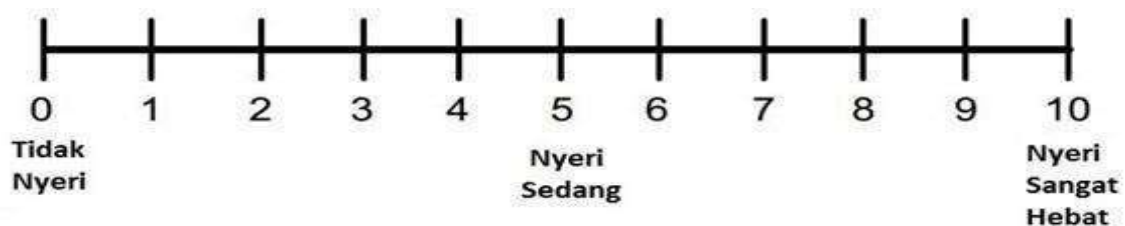
Petunjuk : Isi data berikut dengan benar.

1. Data Umum

Nama : (inisial)
Umur : Tahun
Pendidikan Terakhir : (SD / SMP / SMA / PT)
Pekerjaan : (IRT / Wiraswasta / Swasta / PNS)

2. Data Khusus

Usia kehamilan : minggu
Hamil ke :



Keterangan :

Skala 0 : Tidak nyeri

Individu tidak merasakan nyeri sama sekali dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa gangguan.

Skala 1 : Nyeri sangat ringan

Nyeri hampir tidak terasa dan hanya berupa sedikit ketidaknyamanan. Aktivitas sehari-hari tidak terganggu

Skala 2 : Nyeri ringan

Nyeri terasa ringan dan terkadang disadari, namun masih dapat diabaikan dan tidak mengganggu aktivitas.

Skala 3 : Nyeri ringan

Nyeri mulai terasa lebih jelas tetapi masih dapat ditoleransi. Individu tetap dapat melakukan aktivitas normal dan berkomunikasi dengan baik.

Skala 4 : Nyeri sedang ringan

Nyeri mulai mengganggu kenyamanan dan perhatian. Individu masih dapat melakukan aktivitas tetapi dengan sedikit gangguan.

Skala 5 : Nyeri sedang

Nyeri cukup mengganggu aktivitas sehari-hari. Individu dapat menunjukkan lokasi nyeri dan menjelaskan karakter nyeri yang dirasakan.

Skala 6 : Nyeri sedang menuju berat

Nyeri semakin kuat dan mulai membatasi aktivitas. Individu tampak tidak nyaman tetapi masih dapat berkomunikasi.

Skala 7 : Nyeri berat

Nyeri sangat terasa dan aktivitas menjadi terbatas. Individu sulit berkonsentrasi dan lebih fokus pada rasa nyeri.

Skala 8 : Nyeri sangat berat

Nyeri sangat kuat sehingga aktivitas sehari-hari hampir tidak dapat dilakukan. Individu tampak gelisah dan kesulitan berkonsentrasi.

Skala 9 : Nyeri sangat berat sekali

Nyeri sangat intens dan sulit ditoleransi. Individu tampak sangat menderita, gelisah, bahkan dapat menangis atau mengerang.

Skala 10 : Nyeri paling berat

Nyeri yang paling hebat yang dapat dibayangkan. Individu tidak mampu melakukan aktivitas dan sulit berkomunikasi karena rasa nyeri yang sangat ekstrem.

Lampiran 4.

DAFTAR HADIR RESPONDEN PENELITIAN

Judul Penelitian : Pengaruh Prenatal Yoga dan Masase Endorfin terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III DI PMB Rosita dan PMB Sa'diah Kota Pekanbaru.

Lokasi : PMB Rosita Kota Pekanbaru Dan PMB Sa'diah Kota Pekanbaru
Durasi Penelitian : 4 Minggu

No	Nama Responden	Usia	UK	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Tanda Tangan
1	Ny. N	26	39	✓	✓	✓	✓	Shaf.
2	ny. R	35	36	✓	✓	✓	✓	B.
3	ny. i	35	33	✓	✓	✓	✓	Ima
4	ny. P	29	38	✓	✓	✓	✓	Rizki
5	ny. Y	26	30	✓	✓	✓	✓	Sumalia
6	ny. S	38	39	✓	✓	✓	✓	Shaf.
7	ny. D	25	38	✓	✓	✓	✓	Rizki
8	ny. A	29	28	✓	✓	✓	✓	Shaf.
9	ny. S	32	29	✓	✓	✓	✓	Shaf.
10	ny. E	26	33	✓	✓	✓	✓	Shaf.
11	ny. N	23	39	✓	✓	✓	✓	Nepa
12	ny. A	29	37	✓	✓	✓	✓	Shaf.
13	ny. S	32	36	✓	✓	✓	✓	Sispa
14	ny. L	37	40	✓	✓	✓	✓	Ima
15	ny. n	36	39	✓	✓	✓	✓	Shaf.
16	ny. A	35	32	✓	✓	✓	✓	Shaf.
17	ny. S	26	30	✓	✓	✓	✓	Shaf.
18	ny. t	30	39	✓	✓	✓	✓	Tika

19	ny. A	33	35	✓	✓	✓	✓	Alfingal
20	ny. S	29	32	✓	✓	✓	✓	Sepul
21	ny. n	31	36	✓	✓	✓	✓	~~AS~~
22	ny. D	27	37	✓	✓	✓	✓	Dani
23	ny. m	29	39	✓	✓	✓	✓	Mandi
24	ny. P	27	32	✓	✓	✓	✓	Shur
25	ny. W	26	35	✓	✓	✓	✓	Wandi
26	ny. D	25	33	✓	✓	✓	✓	Dhul
27	ny. H	25	38	✓	✓	✓	✓	Harisah
28	ny. n	36	37	✓	✓	✓	✓	Nurul
29	ny. S	34	34	✓	✓	✓	✓	Sul
30	ny. N	24	30	✓	✓	✓	✓	Naila

Lampiran 5.

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PRENATAL YOGA Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Keluhan Nyeri Punggung

No	Komponen	Prosedur
1	Pengertian	Prenatal yoga adalah latihan fisik khusus ibu hamil yang mengombinasikan gerakan, teknik pernapasan, dan relaksasi untuk membantu mengurangi nyeri punggung, meningkatkan fleksibilitas, serta memberikan rasa nyaman selama kehamilan.
2	Tujuan	Menurunkan intensitas nyeri punggung, meningkatkan fleksibilitas dan elastisitas otot, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III.
3	Dasar Teori	Prenatal yoga bekerja melalui peregangan dan penguatan otot, stimulasi sistem saraf parasimpatis, peningkatan hormon endorfin, serta mengurangi stres sehingga membantu menurunkan nyeri punggung.
4	Manfaat	Mengurangi nyeri punggung, meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur tubuh, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan stamina.
5	Indikasi	Kehamilan ≥ 28 minggu, mengalami nyeri punggung ringan–sedang, kondisi ibu dan janin stabil, serta tidak mengalami komplikasi kehamilan.
6	Kontraindikasi	Pusing atau lemas, nyeri perut hebat, sesak napas, perdarahan, atau kondisi medis yang tidak memungkinkan melakukan latihan.
7	Alat dan Bahan	Matras yoga, bantal, selimut tipis, air minum, dan timer/jam.
8	Persiapan	Menjelaskan tujuan latihan, menyiapkan alat, memastikan ruangan bersih dan nyaman, serta membantu ibu menggunakan pakaian yang longgar, mengosongkan kandung kemih, dan berada pada posisi yang nyaman.
9	Tahap Pembukaan (± 5 menit)	Membantu ibu duduk nyaman (bersila atau di kursi), memberikan penjelasan singkat, kemudian melakukan latihan pernapasan (tarik napas 4 detik, tahan 2 detik, hembuskan 6 detik) sebanyak 5–10 kali hingga ibu merasa rileks.
10	Tahap Inti (± 15 –20 menit)	Melakukan rangkaian gerakan prenatal yoga sesuai SOP penelitian, meliputi Cat-Cow Pose (Marjariasana), Pelvic Tilt, Modified Child's Pose, serta peregangan ringan yang disesuaikan dengan kondisi ibu. Setiap gerakan dilakukan secara perlahan, disertai teknik pernapasan yang teratur, dan diulang sesuai toleransi ibu.
11	Tahap Pendinginan (± 5 menit)	Membantu ibu berbaring miring ke kiri, memejamkan mata, melakukan pernapasan dalam, merilekskan seluruh tubuh, dan memusatkan perhatian pada rasa nyaman.
12	Durasi dan Frekuensi	Latihan dilakukan selama 20–30 menit, 1 kali setiap minggu selama 4 minggu , sesuai dengan protokol penelitian.
13	Evaluasi	Mengukur intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi serta mengamati respon ibu selama latihan.
14	Dokumentasi	Mencatat identitas responden, usia kehamilan, tanggal dan waktu pelaksanaan, skor nyeri pretest dan posttest, serta respon ibu selama mengikuti prenatal yoga.
15	Keamanan dan Kewaspadaan	Hindari posisi terlentang lebih dari 5 menit dan tekanan pada abdomen. Hentikan latihan bila ibu mengalami pusing, nyeri bertambah, kontraksi, perdarahan, atau sesak napas. Latihan dilakukan di bawah pengawasan tenaga kesehatan.
16	Keterkaitan dengan Penelitian	SOP ini digunakan sebagai intervensi penelitian untuk menilai efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil intervensi dibandingkan dengan kelompok masase endorfin untuk mengetahui metode yang lebih efektif dalam menurunkan nyeri.

1. Cat-Cow Pose (Marjariasana)

Lakukan posisi merangkak. Tarik napas, angkat kepala sedikit, jauhkan bahu dan telinga, tulang ekor diarahkan sedikit ke atas. Keluarkan napas, tundukkan kepala, bawa masuk tulang ekor ke arah dalam. Postur ini bertujuan untuk menguatkan dan melenturkan otot punggung, menguatkan dan terbebas dari tekanan akibat pertumbuhan janin, mengatasi sakit punggung (back pain), melatih otot dan sendi panggul serta melancarkan aliran darah ke janin.

Langkah Langkah :

1. Letakan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutut sejajar panggul dan tepaka tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jemari tangan.
2. Inhale, lihat ke depan, serta naikan tulang ekor dan panggul ke atas. Kedua tangan tetap lurus sambil melakukan hugging baby.
3. Exhale, tundukkan kepala pandangan ke arah perut. Posisi punggung melengkung ke arah dalam
4. Ulangi 2 kali siklus napas secara perlahan dan lembut
5. Setelah selesai istirahat sejenak dengan posisi child pose.

2. Child's Pose Modifikasi

child pose adalah momen istirahat dimana tubuh bisa diam. Ini adalah postur yoga dasar yang mengingatkan kita bahwa kelambanan sama berharganya dengan tindakan. Gerakan ini bertujuan untuk membantu memperbaiki postur tubuh ibu hamil, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan kesehatan ibu hamil secara keseluruhan.

Langkah Langkah :

1. Duduk di atas tumit dan regangkan lutu melebar kesamping.
2. Bungkukkan badan ke depan, tekuk kedua lengan, dan rebahkan kepala ke lengan atau alas.
3. Pejamkan mata dan perdalam napas
4. Bernapas pelan dan teratur sebanyak 5-8 kali

Gambar. Cat-Cow Pose



(Sumber: sheisegiyantin)

Gambar. Child's Pose



(sumber:
<https://www.theyogacollective.com/poses/childs-pose>)

3. Pelvic Tilt Pelvic tilt adalah gerakan sederhana yang dilakukan dengan menggerakkan panggul ke arah depan dan belakang. Gerakan ini sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena dapat membantu mengurangi nyeri punggung, memperkuat otot perut dan panggul, serta memperbaiki postur tubuh selama kehamilan. Gerakan ini juga membantu mengurangi tekanan pada tulang belakang akibat perubahan pusat gravitasi pada ibu hamil trimester III. Langkah-langkah: 1. Posisikan tubuh dengan berbaring telentang atau berdiri menempel pada dinding (bisa juga posisi merangkak sesuai kenyamanan). 2. Tekuk lutut (jika berbaring) dan pastikan telapak kaki menapak pada lantai. 3. Tarik napas perlahan, kemudian saat menghembuskan napas, tekan punggung bawah ke arah lantai atau dinding dengan menggerakkan panggul ke atas (tilt ke dalam). 4. Tahan posisi selama 3–5 detik. 5. Kembali ke posisi awal secara perlahan. 6. Ulangi gerakan sebanyak 8–10 kali dengan napas teratur.	Gambar. Pelvic Tilt  (Sumber: Rahma & Sahrudi, 2024)
4. Baddha konasana Posisi duduk, tekuk dan buka kedua lutut ke arah lantai. Satukan kedua telapak kaki dan pegang dengan tangan. Tarik nafas dan tegakkan tulang belakang. Dengan menjaga tulang belakang tetap tegak, bawa tubuh ke arah depan sedikit dan pastikan tidak menekan perut. Gerakan ini dapat dikombinasikan dengan senam kegel. Langkah Langkah : 1. Duduk konasana 2. Duduk dengan menyatukan kedua telapak kaki. 3. Ayunkan kedua paha ke atas dan ke bawah. Lakukan 10-20 kali. 4. Pertahankan posisi dengan beberapa kali siklus napas.	Gambar. Baddha konasana  (sumber: ekhart yoga)
5. Utthita Trikonasana Utthita Trikonasana adalah pose yang membutuhkan konsentrasi, kesadaran tubuh,	

keseimbangan, dan pernapasan yang stabil, yang dapat membantu memfokuskan pikiran yang mengembara. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, menguatkan otot - otot tubuh.

Langkah Langkah :

1. Berdiri tadasana
2. Saat exhale, buka kaki selebar pergelangan tangan, jari kaki paralel lurus menghadap ke depan. Bentangkan tangan setinggi bahu, pastikan arahnya berada dalam satu garis dan aktifkan seluruh jari tangan
3. Putar telapak kaki kiri 90° ke arah kiri dan dorong tumit kanan sedikit ke arah kanan
4. Saat buang napas, turunkan tubuh sambil meregangkan sisi kanan tubuh sepanjang mungkin. Letakkan telapak tangan kiri di lantai atau pergelangan kaki. Angkat tangan kanan setinggi mungkin ke arah langki-langit. Perhatikan posisi tangan yang tidak jatuh ke depan atau ke belakang tubuh
5. Tekan kaki kiri dan tangan kiri untuk memberikan putaran maksimal sehingga dada serta pinggul kanan melebar dan memungkinkan tubuh atas terentang maksimal
6. Arahkan telak kanan kanan, rilekskan leher dan pandang pada ibu jari tangan kanan
7. Tahan beberapa kali siklus napas lalu lakukan disisi sebaliknya.

Gambar. Utthita Trikonasana



(sumber: ekhart yoga)

Lampiran 6.

SOP Masase Endorfin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Keluhan Nyeri Punggung



Pengertian	Masase endorfin adalah teknik sentuhan dan pijatan ringan untuk merangsang pelepasan hormon endorfin sehingga membantu mengurangi nyeri punggung dan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III.
Tujuan	Menurunkan intensitas nyeri punggung, meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil.
Sasaran	Ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dan memenuhi kriteria penelitian.
Indikasi	Kehamilan ≥ 28 minggu, mengalami nyeri punggung, kondisi ibu dan janin stabil.
Kontraindikasi	Luka atau infeksi pada kulit punggung, perdarahan, preeklamsia/eklamsia, kondisi gawat darurat kehamilan, atau ibu tidak nyaman terhadap sentuhan.

Alat dan Bahan	bantal, kursi, tempat tidur.
Persiapan	Menjelaskan prosedur, menjaga privasi, mencuci tangan, menyiapkan alat, dan membantu ibu pada posisi duduk atau miring kiri yang nyaman.
Pembukaan (± 5 menit)	1. Menjelaskan tujuan tindakan kepada ibu. 2. Mencuci tangan. 3. Mengatur posisi ibu senyaman mungkin. 4. Mengajak ibu melakukan napas dalam dan rileks.
Pelaksanaan ($\pm 10-15$ menit)	1. Lakukan usapan ringan berbentuk V dari leher menuju bahu sebanyak 3-5 kali. 3. Lakukan pijatan melingkar ringan di sepanjang

	sisi kanan dan kiri tulang belakang dari leher hingga punggung bawah (tidak menekan tulang belakang).4. Lakukan usapan lembut dari atas ke bawah secara berirama sebanyak 5–10 kali.5. Berikan usapan lebih lama pada area punggung bawah yang terasa nyeri.
Penutupan (±5 menit)	. Biarkan ibu beristirahat selama 1–2 menit. dan Anjurkan ibu minum air putih.
Evaluasi	Menilai skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi, menanyakan kenyamanan ibu, serta mengamati tanda-tanda relaksasi.
Dokumentasi	Mencatat nama responden, usia kehamilan, tanggal pelaksanaan, skor nyeri pretest dan posttest, serta respon ibu setelah tindakan.
Keamanan	Gunakan tekanan yang sangat ringan, hindari penekanan pada tulang belakang, hentikan tindakan bila ibu merasa tidak nyaman, pusing, muncul kontraksi kuat, atau terjadi reaksi alergi terhadap minyak.
Frekuensi	Dilakukan 1 kali per minggu selama 4 minggu dengan durasi 15–20 menit setiap sesi sesuai dengan intervensi penelitian.

Lampiran 7. Kaji Etik Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Riau
Jalan Melur No.103,
Harjosari, Sukajadi, Pekanbaru, Riau
(0761) 36581
<https://pkr.ac.id>

Komisi Etik Penelitian Penelitian Kesehatan

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK ETHICAL APPROVAL

No : LB.02.03/EA/KEPK-PKR/223/2026

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Riau, setelah membaca dan menelaah dengan teliti, menyatakan bahwa

The Health Research Ethics Committee (KEPK) of Poltekkes Kemenkes Riau, has carefully readed and reviewed, States that

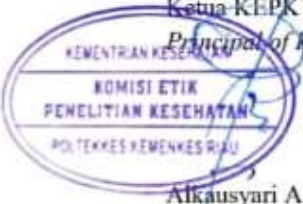
Judul Penelitian <i>Title of Reseach Protocol</i>	: Pengaruh Prenatal Yoga dan Masase Endorfin terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rosita dan PMB Sa'diah Kota Pekanbaru
Peneliti Utama <i>Principle Investigator</i>	: Celsy Isabel Panggabean
Anggota Peneliti <i>Participating Investigator (s)</i>	: -
Pembimbing <i>Supervisor</i>	: 1. Bdn. Yeni Aryani, S.Si.T, M.Keb 2. Ari Susanti, SST, M.Keb
Institusi Peneliti <i>Institution(s) of Investigator</i>	: Poltekkes Kemenkes Riau
Tanggal Persetujuan <i>Date of Approval</i>	: 02 Juli 2026 (valid for one year beginning from the date of approval)

Telah memenuhi prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki tahun 2008 dan dapat dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut.

Has fulfilled the ethical principle outline in the Declaration of Helsinki 2008 and therefor can be carried out.

Komisi Etik Penelitian Kesehatan berhak untuk memantau kegiatan penelitian tersebut.

The Health Research Ethics Committee (KEPK) has the right to monitor the research activites.

Pekanbaru, July 2nd 2026
Ketua-KEPK Poltekkes Kemenkes Riau
Principal of KEPK Poltekkes Kemenkes Riau

Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes
NIP. 197107252000031001

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Riau
Jalan Melur No.103,
Harjosari, Sukajadi, Pekanbaru, Riau
(0761) 36581
<https://pkr.ac.id>

Nomor : KH.03.01/F.XLIV.1/415/2026
Hal : Izin Pra Penelitian

27 Februari 2026

Yth,
Kepala Praktik Mandiri Bidan Rosita dan Bidan Sa'diah Kota Pekanbaru
di

Tempat

Dengan Hormat.

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2025/2026 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Akhir yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Kelas Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) Transfer SKS Prodi Sarjana Terapan Kebidanan.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu Pimpinan agar dapat memberikan Izin dan memfasilitasi mahasiswa/i tersebut untuk melakukan pengumpulan data awal di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya atas nama :

Nama : Celsy Isabel Panggabean
NIM : P032515301R128
Judul Penelitian : Pengaruh Prenatal Yoga Dan Masase Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rosita Dan PMB Sa'diah Kota Pekanbaru
Tempat Penelitian : TPMB Rosita Dan Sa'diah Kota Pekanbaru

Demikianlah disampaikan atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau



ARDENNY, S.Kep, Ners, M.Kep

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>
Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 9. Surat Balasan PMB Rosita



Bidan Praktik Mandiri
Bidan: Rosita, S.Tr. Keb
Jl. Taman Karya XIV Perum. Citra Kencana Blok D/17, Pekanbaru
Telp 081378366648

Pekanbaru, Juni 2026

Nomor :
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Hal : Surat Balasan Pengambilan Sampel Skripsi

Kepada Yth,
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
Di Pekanbaru

Dengan Hormat

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Bdn, Rosita, S.Tr. Keb
Jabatan : Pimpinan Praktik Mandiri Bidan Rosita Kota Pekanbaru

Menyatakan bahwa

Nama : Celsy Isabel Panggabean
NIM : P032515301R128
Tingkat : I RPL Kebidanan
Semester : II

Dengan ini telah selesai melaksanakan pengambilan sampel pada ibu hamil sebagai penyusunan SKRIPSI dengan judul "Pengaruh Prenatal Yoga Dan Masase Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rosita Dan PMB Sa'diah Kota Pekanbaru"

Demikian surat ini kami samaikan untuk diperlukan sebagaimana mestinya



Lampiran 10. Surat Balasan PMB Sa'diah

Bidan Praktik Mandiri
Bidan: SA'DIAH Amd. Keb
Jl. Uka Ruko No.2, Kelurahan Air Putih, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau 28293.
Telp 082283728210

Pekanbaru, Juni 2026

Nomor :
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Hal : Surat Balasan Pengambilan Sampel Skripsi

Kepada Yth,
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
Di Pekanbaru

Dengan Hormat

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Bdn, Sa'diah Amd. Keb
Jabatan : Pimpinan Praktik Mandiri Bidan Sa'diah Kota Pekanbaru

Menyatakan bahwa

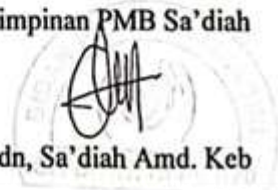
Nama : Celsy Isabel Panggabean
NIM : P032515301R128
Tingkat : 1 RPL Kebidanan
Semester : II

Dengan ini telah selesai melaksanakan pengambilan sampel pada ibu hamil sebagai penyusunan SKRIPSI dengan judul "Pengaruh Prenatal Yoga Dan Masase Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rosita Dan PMB Sa'diah Kota Pekanbaru"

Demikian surat ini kami samaikan untuk diperlukan sebagaimana mestinya.

Pimpinan PMB Sa'diah

Bdn, Sa'diah Amd. Keb



Lampiran 11. DOKUMENTASI



Gambar 1. Sertifikat Instruktur Prenatal Yoga

Sabtu, 30-05-2026



Gambar 2. Pada sabtu, 30-05-2026 dilakukan penjelasan naskah penelitian, informed consent dan *Pre-test* atau pengukuran awal penelitian dan kegiatan yoga

Sabtu, 06-06-2026



Gambar 3. Pada Sabtu, 06-06-2026 dilakukan kegiatan intervensi pertemuan ke 2

Sabtu, 13-06-2026



Gambar 4. Pada Sabtu, 13-06-2026 dilakukan kegiatan intervensi pertemuan ke 3

Sabtu, 20-06-2026



Gambar 5. Pada Sabtu, 20-06-2026 dilakukan kegiatan intervensi pertemuan ke 4 dan *pos-test*



Gambar 6. dilakukan kegiatan intervensi masase endorfin

Lampiran 12. Master Tabel

ID	Kelompok	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Gravida	Usia_Kehamilan	Nyeri_Pretest	Nyeri_Posttest	Selisih
1	1	29	SMA	IRT	Primigravida	38	6	2	4
2	1	25	SMP	IRT	Primigravida	38	5	2	3
3	1	38	SD	IRT	Multigravida	39	6	3	3
4	1	35	SMA	IRT	Multigravida	36	7	3	4
5	1	32	SMA	Wiraswasta	Multigravida	29	8	5	3
6	1	26	SMA	IRT	Multigravida	33	6	2	4
7	1	26	SMP	IRT	Primigravida	39	7	3	4
8	1	23	SMA	IRT	Primigravida	39	7	1	6
9	1	29	SMA	IRT	Multigravida	37	8	3	5
10	1	26	SMP	IRT	Primigravida	30	6	2	4
11	1	35	PT	PNS	Multigravida	33	7	3	4
12	1	37	PT	Wiraswasta	Multigravida	40	9	2	7
13	1	32	SMA	IRT	Multigravida	36	7	1	6
14	1	29	SMP	IRT	Primigravida	28	7	3	4
15	1	36	PT	PNS	Multigravida	39	8	2	6

16	2	34	SMA	IRT	Multigravida	34	6	4	2
17	2	35	SMA	Wiraswasta	Multigravida	32	7	4	3
18	2	36	PT	PNS	Multigravida	37	7	3	4
19	2	25	SMP	IRT	Multigravida	33	7	5	2
20	2	25	SMA	Wiraswasta	Primigravida	38	5	3	2
21	2	26	SMP	IRT	Multigravida	35	6	4	2
22	2	29	SMA	Wiraswasta	Multigravida	39	8	5	3
23	2	31	PT	PNS	Multigravida	36	6	2	4
24	2	30	SMA	IRT	Multigravida	39	5	3	2
25	2	27	SMP	Wiraswasta	Multigravida	37	7	3	4
26	2	33	PT	PNS	Multigravida	35	7	5	2
27	2	29	SD	IRT	Multigravida	32	6	4	2
28	2	26	SMA	Wiraswasta	Multigravida	30	5	3	2
29	2	27	SMA	IRT	Multigravida	32	7	5	2
30	2	29	SD	Wiraswasta	Multigravida	38	6	4	2

Lampiran 13. Output Spss

Frequency Table

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	3.3	3.3	3.3
	25	3	10.0	10.0	13.3
	26	5	16.7	16.7	30.0
	27	2	6.7	6.7	36.7
	29	6	20.0	20.0	56.7
	30	1	3.3	3.3	60.0
	31	1	3.3	3.3	63.3
	32	2	6.7	6.7	70.0
	33	1	3.3	3.3	73.3
	34	1	3.3	3.3	76.7
	35	3	10.0	10.0	86.7
	36	2	6.7	6.7	93.3
	37	1	3.3	3.3	96.7
	38	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		usia_hamil			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	13.3	13.3	13.3
	2	9	30.0	30.0	43.3
	3	17	56.7	56.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Gravida

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Primigravida	7	23.3	23.3	23.3
	Multigravida	23	76.7	76.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	3	10.0	10.0	10.0
	SMP	7	23.3	23.3	33.3
	SMA	14	46.7	46.7	80.0
	PT	6	20.0	20.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	17	56.7	56.7	56.7
	WIRASWASTA	8	26.7	26.7	83.3
	PNS	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Explore

Notes

Output Created		03-Jul-2026 16:50:33	
Comments			
Input	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File	30	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.	
Syntax		EXAMINE VARIABLES=Nyeri_Prestest Nyeri_Posttest BY Kelompok /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUP /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.	
Resources	Processor Time	00:00:02.668	
	Elapsed Time	00:00:02.618	

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Nyeri_Prestest	Yoga	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%
	Masase	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%
Nyeri_Posttest	Yoga	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%
	Masase	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%

Descriptives

Kelompok			Statistic	Std. Error
Nyeri_Pretest	Yoga	Mean	6.93	.267
		95% Confidence Interval for Lower Bound	6.36	
		Mean Upper Bound	7.51	
		5% Trimmed Mean	6.93	
		Median	7.00	
		Variance	1.067	
		Std. Deviation	1.033	
		Minimum	5	
		Maximum	9	
		Range	4	
		Interquartile Range	2	
		Skewness	.149	.580
		Kurtosis	.010	1.121
	Masase	Mean	6.33	.232
		95% Confidence Interval for Lower Bound	5.84	
		Mean Upper Bound	6.83	
		5% Trimmed Mean	6.31	
		Median	6.00	
		Variance	.810	
		Std. Deviation	.900	
		Minimum	5	
		Maximum	8	
		Range	3	
		Interquartile Range	1	
		Skewness	-.101	.580
		Kurtosis	-.676	1.121
Nyeri_Posttest	Yoga	Mean	2.47	.256
		95% Confidence Interval for Lower Bound	1.92	
		Mean Upper Bound	3.02	
		5% Trimmed Mean	2.41	
		Median	2.00	
		Variance	.981	

	Std. Deviation	.990	
	Minimum	1	
	Maximum	5	
	Range	4	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	.869	.580
	Kurtosis	2.079	1.121
Masase	Mean	3.80	.243
	95% Confidence Interval for Lower Bound	3.28	
	Mean	Upper Bound	4.32
	5% Trimmed Mean	3.83	
	Median	4.00	
	Variance	.886	
	Std. Deviation	.941	
	Minimum	2	
	Maximum	5	
	Range	3	
	Interquartile Range	2	
	Skewness	-.142	.580
	Kurtosis	-.849	1.121

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nyeri_Pretest	Yoga	.208	15	.081	.932	15	.293
	Masase	.237	15	.023	.881	15	.049
Nyeri_Posttest	Yoga	.228	15	.034	.855	15	.020
	Masase	.202	15	.100	.880	15	.048

a. Lilliefors Significance Correction

NPar Tests

Notes		
Output Created		03-Jul-2026 18:41:06
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /M-W= Selisih BY Kelompok(1 2) /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.000
	Elapsed Time	00:00:00.004
	Number of Cases Allowed ^a	112347

a. Based on availability of workspace memory.

Descriptives

[DataSet1]

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nyeri_Pretest	15	5	9	6.93	1.033
Nyeri_Posttest	15	1	5	2.47	.990
Valid N (listwise)	15				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Selisih	15	3	7	4.47	1.246
Valid N (listwise)	15				

Descriptives

[DataSet1]

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nyeri_Pretest	15	5	8	6.33	.900
Nyeri_Posttest	15	2	5	3.80	.941
Valid N (listwise)	15				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Selisih	15	2	4	2.53	.834
Valid N (listwise)	15				

NPar Tests

[DataSet1]

Mann-Whitney Test

Ranks				
Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Selisih	prenatal yoga	15	21.50	322.50
	masase endorfin	15	9.50	142.50
	Total	30		

Test Statistics ^b	
	Selisih
Mann-Whitney U	22.500
Wilcoxon W	142.500
Z	-3.889
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

Lampiran 14. Lembar Konsultasi



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Direktorat Kesehatan Remaja
 Jalan M.H. Thamrin No. 1
 Gedung Sate, Jakarta Pusat 10110
 Telp. (021) 5203-1111
 Fax. (021) 5203-1112
 Email: kdr@kemkes.go.id

LEMBAR KONSULTASI PENYUSUNAN PROPOSAL/SKRIPSI

Pembimbing I

Nama : Celsy Isabel Panggabean

NIM : P032515301R128

Jurusan/Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Judul : Pengaruh Prenatal Yoga Dan Masase Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimes ter III Di PMB Posifra Dair PMB di dideh Kota Pekanbaru

Pembimbing I : Yeni Aryani, S.Si. T, M.Keb

Pembimbing II : Ari Susanti, SST.M.Keb

Kegiatan Konsultasi

No.	Hari/tanggal	Materi Konsultasi	Hasil Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	Senin/ 23/02-26	1. Pengajuan judul Penelitian 2. Bab I Pendahuluan	1. Ace judul Penelitian 2. Perbaikan latar belakang.	
2	Jumat/ 27/02-26	1. Revisi Bab I : Pendahuluan	1. Revisi latar belakang, manfaat praktis dan ruang lingkup.	
3	Senin/ 02/03-26	1. Bab I Pendahuluan 2. Bab II : Tinjauan Pustaka	1. Revisi -Latar belakang 2. - Perbaikan Penulisan - Perbaiki Formatnya tem - Perbaiki Penulisan sumber	
4	Selasa/ 03/03-26	1. Bab I - IV (Pendahuluan - lampiran)	1. Perbaiki sesuai arahan dari hasil revisi dosen : Perbaiki margin, Penulisan dan lain - lain.	
5	Kamis/ 05/03-26	1. Bab I - IV		

6	Senin 10 / 03-26	Bab I - Lampiran	1. Memperbaiki margin, Penomoran 2. Memperbaiki sop	✓
7	Rabu 11 / 03-26	Bab I - Dokumentasi	Acc Ujian Pru Postal	✓
8	Rabu 01 / 04-26	Bab I - IV	1. Memperbaiki Foto 2. Memperbaiki Rucung lingkup 3. Memperbaiki Instrumen	✓
9	Senin 06 / 04-26	Bab V (Hasil dan Pembahasan)	1. memperbaiki tabel di Bab 5 2. Memperbaiki Analisis Universitas dan Penerima	✓
10	Kamis 09 / 04-26	Bab I - Lampiran	1. Memperbaiki margin, nomor halaman, cara tulisi 2. Memperbaiki lampiran lembar observasi	✓
11	Senin 13 / 04-26	Bab I - Output Spss	1. memperbaiki, Penulisan, margin, no halaman 2. Memperbaiki Bab V 3. Perbaiki Bab 6	✓
12	Senin 20 / 04-26	Bab I - VI	Acc Ujian Hasil	

Pekanbaru, 2026
Pembimbing. Utama


Bdr. Yeni Aryani, S.Si.T., M.Keb.
NIP. 197503272005012002

LEMBAR KONSULTASI PENYUSUNAN PROPOSAL/SKRIPSI

Pembimbing II

Nama : Celsy Isabel Panggabean

NIM : P032515301R128

Jurusan/Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Judul : Pengaruh Prenatal Yoga Dan Masase Endorfin Terhadap Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Polifon
Dan PMP Se' di'lah kota Pekanbaru.

Pembimbing I : Yeni Aryani, S.Si. T, M.Keb

Pembimbing II : Ari Susanti, SST.M.Keb

Kegiatan Konsultasi

No.	Hari/tanggal	Materi Konsultasi	Hasil Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	Jumat 06 / -02-26	1. Pengajuan judul Penelitian 2. Bab I Pendahuluan	1. Ace judul Penelitian 2. Perbaikan Penulisan (Rapihan).	
2	Senin 09 / -03- 26	1. Bab I - IV (Pendahuluan - Lampiran)	1. - Perbaiki margin - Penulisan - Sitasi - Referensi	
3	Selasa 10 / -03- 26	1. Bab I - IV	1. Perbaikan Penulisan, tata susun dan penomoran.	
4	Rabu 11 / -03- 26	1. Bab I - lampiran.	Perbaiki sama sama - Ace Supra	
5	Rabu 15 / 07-26	Bab I - lampiran	1. Perbaiki diri Bab I - lampiran	

6	Selesai/ 21/07-26	Bab I - Lampiran (Pendahuluan. Dokumentasi)	Acc Seminar Hasil	
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Pekanbaru, 2026
Pembimbing Pendamping



Ari Susanti, S.ST, M.Keb.
NIP. 198001212008012010