

**Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Prodi Pendidikan Profesi  
Program Profesi  
STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang  
Skripsi, Agustus 2023  
Sena Pebrina**

**Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil  
Trimester III Di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing  
Kota Padang Tahun 2023**

**xv + 99 Halaman + 4 Tabel + 34 Gambar + 15 Lampiran**

#### **ABSTRAK**

Trimester III merupakan usia kehamilan 28 hingga 40 minggu. Ketidaknyamanan yang umum dialami oleh ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung dikarenakan adanya adaptasi fisiologis seperti peningkatan berat badan, pembesaran uterus dan lainnya. Salah satu intervensi kebidanan non farmakologis untuk menurunkan nyeri punggung adalah prenatal yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023.

Penelitian ini menggunakan *pre eksperimen* desain dengan rancangan *one group pre-test post-test*. Sampel adalah ibu hamil trimester III yang berjumlah 10 orang responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu *puspositive sampling*. Intervensi prenatal yoga ini dilaksanakan di Mushalla Baiturrahman Kelurahan Kuranji pada tanggal 15-26 Juni 2023. Pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *uji Wilcoxon*.

Hasil penelitian didapatkan rerata skor nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 4,80 dan rerata skor nyeri punggung sesudah dilakukan prenatal yoga adalah 0,20. Terdapat perbedaan skor nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dengan p value 0,005 ( $p < 0,005$ ), yang menunjukkan adanya pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang.

Kesimpulan penelitian adalah ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Disarankan bagi pelayanan kebidanan untuk menjadikan intervensi prenatal yoga sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam menurunkan skor nyeri punggung ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci : Trimester III, Nyeri Punggung, Prenatal Yogan Non Farmakologis**

**Daftar Bacaan : 47 (2013-2022)**

**Midwifery Study Program Undergraduate Program and Professional  
Education Study Program Professional Program  
STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang  
Skripsi, August 2023  
Sena Pebrina**

**The Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester Pregnant  
Women in the Kuranji Subdistrict, Working Area of the Belimbing Health  
Center, Padang City in 2023**

**xv + 99 Pages + 4 Tables + 34 Figures + 15 Attachments**

### **ABSTRACT**

Trimester III is the gestational age of 28 to 40 weeks. The common discomfort experienced by third trimester pregnant women is back pain due to physiological adaptations such as increased body weight, enlarged uterus and others. One of the non-pharmacological midwifery interventions to reduce back pain is prenatal yoga. The purpose of this study was to determine the effect of prenatal yoga on back pain in third-trimester pregnant women in the Kuranji Subdistrict, Working Area of the Belimbing Health Center, Padang City, in 2023.

This study used a pre-experimental design with a one group pre-test post-test design. The sample is third trimester pregnant women, totaling 10 respondents with a sampling technique that is purposive sampling. This prenatal yoga intervention was carried out at the Baiturrahman Mosque, Kuranji Subdistrict, on June 15-26 2023. The data processing used in this study was the Wilcoxon test.

The results showed that the mean back pain score before prenatal yoga was 4.80 and the mean back pain score after prenatal yoga was 0.20. There were differences in back pain scores before and after prenatal yoga with a p value of 0.005 ( $p < 0.005$ ), which indicated the effect of prenatal yoga on back pain in third trimester pregnant women in Kuranji Village, Working Area of the Belimbing Health Center, Padang City.

The conclusion of the study is that there is an effect of prenatal yoga on back pain in third trimester pregnant women. It is recommended for midwifery services to make prenatal yoga intervention as one of the non-pharmacological therapies in reducing back pain scores in third trimester pregnant women.

**Keywords: Trimester III, Back Pain, Prenatal Yoga, Non-pharmacological  
Literature : 47 (2013-2022)**