

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

(Studi Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)



Avinta Mega Octavia

172120022

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV BIDAN PENDIDIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2018**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

(Studi Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program
Studi Diploma 4 Bidan Pendidik Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Insan Cendekia Medika
Jombang

Avinta Mega Octavia
172120022

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV BIDAN PENDIDIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Avinta Mega Octavia

NIM : 172120022

Jenjang : Diploma

Program Studi : D-IV Bidan Pendidik

Menyatakan bahwa SKRIPSI berjudul pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Desa Bandung Kecamatan Diwek Jombang ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk dari sumbernya.

Jombang, 5 Oktober 2018

Saya yang menyatakan,



Avinta Mega Octavia
NIM 17.212.0022

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Avinta Mega Octavia

NIM : 172120022

Jenjang : Diploma

Program Studi : D-IV Bidan Pendidik

Menyatakan bahwa Artikel berjudul pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Desa Bandung Kecamatan Diwek Jombang ini secara keseluruhan ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap di tindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Jombang, 5 Oktober 2018

Saya yang menyatakan,



Avinta Mega Octavia
NIM 17.212.0022

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III (Di
Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)
Nama Mahasiswa : Avinta Mega Octavia
NIM : 17.212.0022

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING
PADA TANGGAL 28 JULI 2018

Ita Ni'matuz Zuhroh, SST., M.Kes
Pembimbing Utama

Devi Fitria Sandi, SST., M.Kes
Pembimbing Anggota

Mengetahui,

Ketua STIKes ICMe Jombang

H. Imam Fatoni, SKM.,MM
NIK.03.04.022

Ketua Program Studi

Ita Ni'matuz Zuhroh, SST.,M.Kes
NIK.05.09.183

LEMBAR PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Avinta Mega Octavia
NIM : 172120022
Program Studi : D4 Bidan Pendidik
Judul : PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III (Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi DIV Bidan Pendidik

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji : Ruliati, SST., M.Kes



Penguji I : Ita Ni'matuz Zuhroh, SST., M.Kes



Penguji II : Devi Fitria Sandi , SST., M.Kes



Ditetapkan di
Pada tanggal

: JOMBANG
: 28 JULI 2018

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Ponorogo, 15 Oktober 1994 dengan nama Avinta Mega Octavia. Peneliti beragama Islam dan merupakan putri pertama dari Bapak Hari Amengku Projo dan Ibu Patmi Wiyati yang beralamat di Desa Sawoo, Kecamatan Sawoo, Kabupaten Ponorogo.

Peneliti memulai pendidikan formal dari SD Negeri 1 Sawoo lulus pada tahun 2007, lulus SMP tahun 2011 dari SMP Negeri 1 Sawoo, lulus SMA tahun 2014 dari SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika Ponorogo. Pada tahun 2014 peneliti melanjutkan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dengan mengambil jurusan D-III Kebidanan lulus tahun 2017, kemudian melanjutkan studi lagi dan mengambil program studi D-4 Kebidanan di STIKES ICME Jombang.

Sekian riwayat hidup saya buat untuk diketahui, terima kasih.

MOTTO

Biarlah dari kekeliruan di zaman lalu, mencoba bersama cara yang berbeda, dan senantiasia berharap untuk sebuah kesuksesan di zaman depan.

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT karena-NYA skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam saya haturkan kepada Nabi besar Muhammad S.A.W. dengan penuh kecintaan dan keikhlasan saya persembahkan skripsi ini teruntuk turut berterima kasih kepada:

Teristimewa kedua orang tuaku Bapak Hari Amengku Projo dan Ibu Patmi Wiyati sebagai motivator terbesar dalam hidup saya, yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Teman-temanku semua D4 Kebidanan, terima kasih telah menemani hari-hariku dan kebersamaan kita selama kuliah ini, dalam menghadapi berbagai rintangan dan suka duka yang kita lewati bersama, kenangan itu tidak akan pernah saya lupakan. Mari kita lanjutkan perjuangan kita di luar sana. Jaga nama baik almamater dan buat harum nama kampus kita. (2018)

Almamaterku tercinta, terimakasih !!

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Studi di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)”. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak selaku ketua STIKES ICMe Jombang. Ita Ni'matuz Zuhroh, SST.,M.Kes selaku Ketua Program studi Diploma 4 Kebidanan. Ita Ni'matuz Zuhroh, SST.,M.Kes selaku pembimbing pertama dan Devi Fitria Sandi, SST.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Bapak ibu dosen prodi D4 Kebidanan STIKES ICME Jombang beserta Stafnya, kedua orang tua saya, serta teman-teman sejawat D4 Kebidanan yang telah memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Penyusunan skripsi ini tentunya masih jauh dari kesempurnaan, masih banyak kesalahan serta kekurangan yang dimiliki peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini, dan semoga skripsi dapat bermanfaat, amin.

Jombang, Juli 2018

Avinta Mega Octavia

ABSTRAK

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

(Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)

Oleh :

Avinta Mega Octavia

Nyeri punggung merupakan gangguan yang umum terjadi pada kehamilan, ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung sebelumnya. Untuk mengatasi nyeri punggung dapat dilakukan senam yoga yang bermanfaat membentuk postur tubuh yang tegap, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang yang berjumlah 51 ibu hamil. Sampel berjumlah 45 ibu hamil di ambil secara *purposive sampling*. *Variable independent* adalah senam yoga dan *variable dependent* adalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating* dengan analisa data *spearman Rank*.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan senam yoga hampir dari setengah ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 44,4% berjumlah 20 responden kemudian setelah dilakukan senam yoga hampir dari setengah ibu hamil dengan skala 1 (sedikit nyeri) sebanyak 48,9% berjumlah 22 responden. Uji statistik *Spearman rank* menunjukkan bahwa $\rho \text{ value} = 0,001 < \alpha (0,05)$ sehingga H_1 diterima.

Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. Diharapkan ibu hamil agar mengikuti jika ada pelaksanaan senam yoga pada kelas ibu hamil, yang bermanfaat untuk mengatasi nyeri punggung, jika tidak ada maka ibu hamil dapat menerapkan sendiri dirumah.

Kata Kunci : senam yoga, nyeri punggung ibu hamil Trimester III

ABSTRACT

THE EFFECT OF YOGA GYMNASTICS ON THE BACK PAIN OF PREGNANT WOMEN IN 3RD TRIMESTER

(In The Village Of Bandung, Sub-District Of Diwek, Jombang Regency)

By :

Avinta Mega Octavia

Back pain was a common disorder which occurred in pregnancy, pregnant women might have had a history of previous back pain. In order to overcome back pain could be done by yoga gymnastics which which was beneficial to form a strong posture, purifying the central nerves found in the spine. This research aimed to know the effect of yoga gymnastics on the back pain of pregnant women in 3rd trimester in the village of Bandung, sub-district of Diwek, Jombang regency.

This research type was pre-experimental with the design of one group pretest posttest design. The populations of this research were all third trimester pregnant women in Bandung Village, Diwek Subdistrict, Jombang Regency which amounted to 51 pregnant women. The samples were 45 pregnant women which were taken by purposive sampling. The independent variable was yoga gymnastics and the dependent variable was back pain of pregnant women in 3rd trimester. The research instrument used a questionnaire. Data processing used editing, coding, scoring, tabulating with data analysis of spearman Rank.

The research result showed that's before being conducted yoga gymnastics almost a half of pregnant women experienced back pain with scale 2 (a little more pain) as many as 44,4% with 20 respondent while after being conducted yoga gymnastics almost a half of pregnant women experienced back pain with scale 1 (little pain) as many as 48,9% with 22 respondent. The statistical test of Spearman rank showed that's ρ value = 0,001 < α (0,05) so H_1 was accepted.

The conclusion of this research, there was an effect of yoga gymnastics on the back pain of pregnant women in 3rd trimester in the village of Bandung, sub-district of Diwek, Jombang regency. It was expected for pregnant women to follow if there would be yoga gymnastics, which would be useful to overcome back pain, if there are not pregnant women can do self in home..

Keywords : yoga gymnastics, back pain of pregnant woman in 3rd Trimester

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Kehamilan Trimester III	5
2.2 Konsep Dasar Nyeri Punggung.....	11
2.3 Konsep Dasar Senam Yoga.....	17
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1 Kerangka Konseptual.....	44
3.2 Hipotesis Penelitian	45
BAB IV METODE PENELITIAN	
4.1 Jenis Penelitian.....	46

4.2 Rancangan Penelitian	46
4.3 Waktu dan Tempat Penelitian	47

4.4	Populasi, Sampel dan <i>Sampling</i>	47
4.5	Kerangka Kerja(<i>Frame Work</i>)	50
4.6	Identifikasi Variabel.....	51
4.7	Definisi Operasional.....	51
4.8	Pengolahan dan Analisa Data.....	52
4.9	Etika Penelitian	60
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
5.1	Hasil Penelitian	62
5.2	Pembahasan.....	69
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		
6.1	Kesimpulan.....	80
6.2	Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA		82
LAMPIRAN-LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

No.Tabel	Judul tabel	Hal
2.1	Skala Nyeri dengan “Observasi Perilaku” (Judha, 2012).....	13
4.1	Rancangan Penelitian Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III.....	47
4.2	Definisi operasional pengaruh senam yoga terhadap berkurangnya nyeri punggung pada ibu hamil TM III di desa bandung, kecamatan diwek, kabupaten jombang.....	52
5.1	Karakteristik frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.....	63
5.2	Karakteristik frekuensi berdasarkan pendidikan terakhir Ibu Hamil Trimester III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.....	63
5.3	Karakteristik frekuensi berdasarkan pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.....	64
5.4	Karakteristik frekuensi Responden Berdasarkan Paritas Ibu Hamil Trimester III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.....	64
5.5	Karakteristik frekuensi Responden Berdasarkan Pernah Mengangkat Beban Yang Berat Selama Hamil pada Ibu Hamil Trimester III DiDesa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.....	64
5.6	Karakteristik frekuensi responden berdasarkan Pernah Membungkuk yang Berlebihan Selama Hamil pada Ibu Hamil Trimester III DiDesa Bandung, Kecamatan Bandung, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.....	65
5.7	Karakteristik frekuensi responden berdasarkan informasi tentang senam yoga pada Ibu Hamil Trimester III DiDesa Bandung, Kecamatan Bandung, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.....	65
5.8	Karakteristik frekuensi responden berdasarkan sumber informasi tentang senam yoga pada Ibu Hamil Trimester III DiDesa Bandung, Kecamatan Bandung, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.....	66
5.9	Frekuensi intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan senam yoga pada Ibu Hamil Trimester III DiDesa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.....	66
5.10	Frekuensi intensitas nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.....	67
5.11	Tabulasi silang pengaruh nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga pada ibu hamil TM III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.....	68

DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul gambar	Hal
2.1	Skala Intensitas Nyeri Numerik (Judha, 2012).....	14
2.2	Nafas alami.....	25
2.3	Nafas perut.....	26
2.4	Nafas penuh.....	27
2.5	Pemanasan leher gerakan 1.....	28
2.6	Pemanasan leher gerakan 2.....	28
2.7	Pemanasan leher gerakan 3.....	29
2.8	Peregangan dan pemuntiran samping tubuh tubuh gerakan 1.....	30
2.9	Peregangan dan pemuntiran samping tubuh tubuh gerakan 2.....	30
2.10	Postur anak.....	31
2.11	Postur peregangan kucing.....	32
2.12	Postur peregangan kucing mengalir.....	32
2.13	Postur harimau.....	33
2.14	Postur berdiri.....	34
2.15	Postur segitiga.....	34
2.16	Postur merentang bagian samping.....	35
2.17	Postur pejuang 1.....	36
2.18	Postur pejuang 2.....	37
2.19	Potur kupu-kupu.....	37
2.20	Postur jongkok.....	38
2.21	Postur bersandar dinding.....	38
2.22	Postur memutar panggul pada dinding.....	39
2.23	Tadasana dengan balok.....	40
2.24	Baddakonasana dengan sabuk.....	40
2.25	Upavistha baddakonasana dengan sabuk balok.....	41
2.26	Dandasana dengan balok	41
2.27	Supta baddakonasana dengan guling 1.....	42
2.28	Supta baddakonasana dengan guling 2.....	42
2.29	Savasana dengan guling.....	43
3.1	Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimerster III.....	45
4.1	Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh senam yoga terhadap Berkurangnya Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.....	51
4.2	Intensitas skala nyeri <i>Faced Pain Scale-Revised</i> (FPS-R).....	58
4.3	Intensitas skala nyeri <i>Faced Pain Scale-Revised</i> (FPS-R).....	60

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 SOP Senam Yoga
- Lampiran 5 Leaflet
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner Data Umum dan Data Khusus
- Lampiran 7 Tabulasi Data Umum dan Data Khusus
- Lampiran 8 Frekuensi SPSS
- Lampiran 9 Crosstabs SPSS
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Perpustakaan
- Lampiran 11 Surat Ijin Pendahuluan dan Penelitian dari Institusi
- Lampiran 12 Surat Ijin Pendahuluan dan Penelitian dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 13 Lembar Konsultasi

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
=	: sama dengan
-	: sampai dengan
%	: persentase
α	: Alfa
ρ	: Value
N	: besar populasi
n	: besar sampel
d	: tingkat kesalahan atau derajat eror (5% = 0,05)
ANC	: <i>Ante Natal Care</i>
ASI	: Air Susu Ibu
BAK	: Buang Air Besar
Dll	: dan lain-lain
DNA	: <i>Deoxyribose-Nucleic Acid</i>
Fe	: <i>Ferum</i>
FPS-R	: <i>Faced Pain Scale-Revised</i>
Hb	: Hemoglobin
ICC's	: <i>Intraclass Correlatin Coefficenst</i>
ICMe	: Insan Cendekia Medika
IRT	: Ibu Rumah Tangga
Kg	: Kilogram
Kkal	: kilokalori
Mg	: Miligram
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
PAP	: Pintu Atas Panggul
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama

SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistic Product Service Solution</i>
SSP	: Sistem Syaraf Pusat
SST	: Sistem Syaraf Tepi
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TM	: Trimester
TT	: Tetanus Toksoid
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
VDRL	: Veneral Diseases Research Laboratory
VDS	: <i>Verbal Descriptor Scale</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses alami, dimana terjadi perubahan-perubahan pada wanita selama kehamilan normal dan bersifat fisiologis (Manuaba,2010). Pada trimester III ini ada beberapa keluhan yang membuat ketidak nyamanan pada ibu hamil selama masa kehamilan, salah satunya yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring penambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Varney, 2006). Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil (June, 2010). Untuk mengatasi masalah tersebut maka dilakukan senam salah satunya yaitu dengan senam yoga. Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009).

Nyeri punggung selama kehamilan bervariasi sekitar 35-60%. Diantara semua wanita hamil, ternyata 47-60% melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5-7 bulan (Triyana,2013). Prevalensi terjadinya nyeri tulang belakang pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel (Anshari, 2010). Prevalensi nyeri tulang belakang saat kehamilan di Indonesia baru didapatkan dari penelitian yang dilaksanakan oleh Suharto 2001,

menjelaskan bahwa dari 180 ibu hamil yang diteliti, 47% mengalami nyeri tulang belakang (Hakiki, Diakses tanggal 9 Maret 2018). Di Provinsi Jawa Timur diperkirakan sekitar 65 % dari 100% ibu hamil masih mengalami nyeri punggung (Ratih, 2010). Menurut studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Maret 2018 di Dusun Randu Lawang Desa Bandung Kecamatan Diwek dilakukan wawancara, dari 9 orang terdapat 7 wanita yang mengalami nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang, terutama didaerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan. Nyeri punggung sering terjadi karena titik dan keseimbangan ibu berubah dari kondisi semula (Andarmoyo dan Suharti, 2013). Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Kantonis, 2011).

Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Dan senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Devi M, 2014). Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang

dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi M, 2014).

Berdasarkan latar belakang data di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang” pada tahun 2018.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah ada Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil TM III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi nyeri punggung sebelum dilakukan senam yoga pada ibu hamil TM III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.
2. Mengidentifikasi nyeri punggung sesudah dilakukan senam yoga pada ibu hamil TM III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.
3. Menganalisis nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga pada ibu hamil TM III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang berhubungan dengan Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Mendapatkan pengetahuan tentang Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III

2. Bagi Lahan Praktik (Desa)

Memberikan penyuluhan atau KIE tentang Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan dasar acuan dan referensi atau penunjang bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya. Dan bisa digunakan sebagai dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut terkait dengan Nyeri punggung pada ibu hamil TM III, maupun penelitian yang lainnya.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Bahan kajian terhadap materi Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III serta referensi bagi mahasiswa dalam memberikan pengetahuan pada ibu hamil TM III dengan nyeri punggung di STIKES ICME.

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Dasar Kehamilan Trimester III

2.1.1 Pengertian

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin dan lamanya hamil normal sekitar 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan trimester III adalah kehamilan yang terjadi pada minggu ke 20 sampai 40 minggu (bulan ke tujuh sampai 9 bulan) (Sarwono, 2010).

2.2 Perubahan Fisiologis

a. Payudara

Pada kehamilan 32 minggu warna cairan agak putih seperti air susu yang sangat encer. Dari kehamilan 32 minggu sampai anak lahir, cairan yang keluar lebih kental, berwarna kuning dan banyak mengandung lemak, cairan ini disebut *Cholostrum*. (Romauli, 2011).

b. Serviks Uteri

Pada saat kehamilan mendekati aterm, terjadi penurunan lebih lanjut dari konsentrasi kolagen. (Romauli, 2011).

c. Vagina dan Vulva

Dinding vagina mengalami banyak perubahan yang merupakan persiapan untuk mengalami peregangan pada waktu persalinan dengan meningkatnya ketebalan mukosa, mengendornya jaringan ikat dan hipertrofi sel otot polos. Perubahan ini mengakibatkan bertambah panjangnya dinding vagina. (Romauli, 2011).

d. Ovarium

Korpus luteum sudah tidak berfungsi lagi karena telah digantikan oleh plasenta yang telah terbentuk. (Romauli, 2011).

e. Uterus

Pada akhir kehamilan uterus akan terus membesar dalam rongga pelvis dan seiring perkembangannya uterus akan menyentuh dinding abdomen, mendorong usus kesamping dan keatas, terus tumbuh hingga menyentuh hati. (Romauli, 2011).

2.1.3 Kebutuhan Ibu Hamil TM III

a. Kebutuhan Fisik

1) Nutrisi (Gizi)

Zat gizi yang diperlukan pada kehamilan TM III adalah :

a) Kalori

Kebutuhan kalori selama kehamilan adalah sekitar 70000-80000 kkal, dengan penambahan berat badan sekitar 12,5kg. Untuk itu tambahan kalori yang diperlukan setiap hari adalah 285-300 kkal.

b) Protein

Ibu hamil mengalami peningkatan kebutuhan protein sebanyak 68% yaitu 12% per hari atau 75-100 gram. Terdapat di daging tak berlemak, ikan, telur, susu, dan hasil olahannya.

c) Vitamin B6 (Piridoksin)

Angka kecukupan B6 bagi ibu hamil adalah sekitar 2,2 mg sehari.

d) Tiamin (Vitamin B1), Riboflavin (B2), dan Niasin (B3)

Deretan vitamin ini akan membantu enzim untuk mengatur metabolisme sistem pernapasan dan energi. Ibu hamil dianjurkan mengonsumsi tiamin 1,2 mg perhari, riboflavin sekitar 1,2 mg perhari dan niasin 11 mg perhari. Ketiga vitamin B ini bisa didapat dari keju, susu, kacang-kacangan, hati dan telur.

e) Zat Besi

Pemberian suplemen zat besi 30-60 gram setiap hari selama kehamilan dan enam minggu setelah kelahiran untuk mencegah anemia postpartum.

f) Asam Folat

Asam folat sangat berperan dalam metabolisme normal makanan menjadi energi, pematangan sel darah merah, sintesis DNA, pertumbuhan sel dan pembentukan heme. Jenis makanan yang mengandung asam folat diantaranya ragi, hati, brokoli, sayur daun hijau (bayam, asparagus), dan kacang-kacangan (kacang kering, kacang kedelai), ikan, daging, buah jeruk dan telur.

g) Air

Sebaiknya minum 8-12 gelas air putih sehari, bisa dibantu pula dengan jus buah, dan buah-buahan. Agar bobot tubuh

tidak naik berlebihan kurangi minuman bergula seperti sirup dan softdrink (Walyani, 2015).

2) Oksigen

Untuk memenuhi kebutuhan oksigen maka ibu hamil perlu melakukan latihan nafas memulai senam, tidur dengan bantal yang lebih tinggi, makan tidak terlalu banyak, kurangi atau hentikan merokok, konsul ke dokter bila ada kelainan atau gangguan pernapasan seperti asma dll (Elizabeth, 2015).

3) Pakaian

Hendaknya memakai baju yang longgar dan mudah dipakai serta bahan yang mudah menyerap keringat (Elizabeth, 2015).

4) Personal hygiene

Mandi minimal 2 kali sehari terutama lipatan kulit (ketiak, bawah kulit, bawah buah dada, daerah genetalia) dengan cara dibersihkan dengan air dan keringkan, menjaga kebersihan mulut dan gigi dengan cara menggosok gigi minimal sehari 2 kali.

5) Eliminasi

Frekuensi BAK meningkat karena penurunan kepala ke PAP (Elisabeth, 2015).

6) Seksual

Minat menurun lagi libido dapat turun kembali, rasa nyaman sudah jauh berkurang. Tapi jika termasuk yang tidak mengalami penurunan libido ditrimester ketiga, itu adalah hal yang normal.

7) Senam Hamil (Romauli, 2011).

b. Kebutuhan Psikologi

1) Support Keluarga

Seseorang wanita akan merasa tenang dan nyaman dengan adanya dukungan dan perhatian dari orang-orang terdekatnya (Elizabeth, 2015).

2) Support Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan dapat memberikan peranannya melalui dukungan aktif yaitu, melalui kelas antenatal dan melalui dukungan pasif dengan memberikan kesempatan kepada ibu hamil yang mengalami masalah untuk berkonsultasi (Elizabeth, 2015).

3) Rasa Aman Nyaman Selama Kehamilan

Keterlibatan dan dukungan yang diberikan suami kepada kehamilan akan mempererat hubungan antara ayah anak dan suami istri. Sehingga ibu hamil akan membuat lebih tenang dan nyaman dalam kehamilannya (Elizabeth, 2015). Masalah-masalah yang Terjadi pada Ibu Hamil TM III :

- 1) Perdarahan pervaginam.
- 2) Sakit kepala yang hebat.
- 3) Penglihatan kabur.
- 4) Bengkak diwajah dan tangan.
- 5) Keluar cairan pervaginam.
- 6) Gerak janin tidak terasa dan nyeri perut hebat.

c. Konsep Antenatal Care

Asuhan antenatal care adalah suatu program yang terencana berupa observasi, edukasi, dan penanganan medik perlu pada ibu hamil, untuk memperoleh suatu proses kehamilan dan persiapan persalinan yang aman dan memuaskan.

1. Tujuan Antenatal Care

- a) Memantau kemajuan kehamilan untuk memastikan kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi.
- b) Meningkatkan dan mempertahankan kesehatan fisik, mental, dan social ibu juga bayi.
- c) Mengenali secara dini adanya ketidaknormalan atau komplikasi yang mungkin terjadi selama hamil, termasuk riwayat penyakit secara umum, kebidanan, dan pembedahan.
- d) Mempersiapkan persalianan cukup bulan, melahirkan dengan selamat, ibu dan bayinya trauma seminimal mungkin.
- e) Mempersiapkan ibu agar masa nifas berjalan normal dan pemberian ASI eksklusif.
- f) Mempersiapkan peran ibu dan keluarga dalam menerima kelahiran bayi agar dapat tumbuh kembang secara normal.

Standar pelayanan ANC terpadu terdiri dari standar pelayanan 10T meliputi :

- 1) Timbang berat badan tinggi badan
- 2) Tekanan darah
- 3) Pengukuran tinggi fundus uteri
- 4) Pemberian tablet tambah darah (Tablet Fe)

- 5) Pemberian imunisasi TT
- 6) Pemeriksaan Hb
- 7) Pemeriksaan protein urine
- 8) Pengambilan darah untuk pemeriksaan VDRL
- 9) Pemeriksaan urine reduksi
- 10) Temu wicara atau konseling (Elisabeth,2015)

2.2 Konsep Dasar Nyeri Punggung

2.2.1 Definisi Nyeri

Nyeri adalah segala sesuatu yang dikatakan seseorang tentang nyeri tersebut dan terjadi kapan saja ketika seseorang mengatakan bahwa ia merasa nyeri. Nyeri merupakan sensasi tidak menyenangkan yang terlokasi pada suatu bagian tubuh. Nyeri seringkali di jelaskan dalam istilah proses destruktif jaringan seperti ditusuk tusuk, panas terbakar, melilit, seperti emosi, pada perasaan takut, mual dan mabuk. (Judha. 2012)

2.2.2 Jenis-jenis nyeri

Nyeri diklasifikasikan berdasarkan lokasi atau sumber, antara lain:

1. Nyeri Somatik Superfisial (kulit)

Nyeri kulit berasal dari struktur-struktur supervisial kulit dan jaringan subkutis.

2. Nyeri Somatik Dalam

Nyeri somatik dalam mengacu kepada nyeri yang berasal dari otot, tendon, ligamentum, tulang, sendi dan arteri.

3. Nyeri Visera

Nyeri visera mengacu kepada nyeri yang berasal dari organ-organ tubuh.

4. Nyeri Alih

Nyeri alih didefinisikan sebagai nyeri berasal dari salah satu daerah di tubuh tetapi di rasakan terletak di daerah lain.

5. Nyeri Neuropati

Sistem saraf secara normal menyalurkan rangsangan yang merugikan dari sistem saraf tepi (SST) ke sistem saraf pusat (SSP) yang menimbulkan perasaan nyeri. (Judha. 2012)

2.2.3 Faktor yang mempengaruhi nyeri

Beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri

1. Usia
2. Jenis kelamin
3. Kebudayaan
4. Makna nyeri
5. Perhatian
6. Ansietas
7. Keletihan
8. Pengalaman sebelumnya
9. Gaya Koping
10. Dukungan keluarga dan sosial (Judha. 2012)

2.2.4 Skala atau pengukuran nyeri

Beberapa cara untuk mengukur skala nyeri, antara lain

1. Skala nyeri dengan “observasi perilaku”

Tabel 2.1 Skala Nyeri dengan “Observasi Perilaku”

Kategori	Skor		
	0	1	2
Muka	Tidak ada ekspresi atau senyuman tertentu, tidak mencari perhatian	Wajah menyeringai dahi berkerut, menyendiri	Sering dahi tidak konstan, rahang menegang dagu gemetar
Kaki	Tidak ada posisi atau relaks	Gelisah resah, dan menegang	Menendang atau kaki disiapkan
Aktivitas	Berbaring, posisi normal, mudah bergerak	Menggeliat, menaikkan punggung dan maju, menegang	Menekuk, kaku, atau menghentak
Menangis	Tidak menangis (saat bangun maupun saat tidur)	Merintih atau merengek, kadang-kadang mengeluh	Menangis keras, berpekik atau sedu sedan, sering mengeluh
Hiburan	Isi, relaks	Kadang-kadang hati tentram dengan sentuhan, memeluk, berbicara untuk mengalihkan perhatian	Kesulitan untuk menghibur atau kenyamanan

Total skor 0-10

(Judha, 2012)

2. Skala intensitas nyeri numerik

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri Numerik



(Judha, 2012)

2.2.5 Definisi nyeri punggung

Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung di masa lalu. Sebagai kemungkinan lain, nyeri punggung dapat dirasakan pertama kalinya dalam kehamilan. Nyeri punggung sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Ibu hamil mencondongkan perut sehingga menambah lengkungan pada bagian bawah punggung yang menimbulkan rasa nyeri (Varney, 2006).

2.2.6 Etiologi nyeri punggung

Secara umum, nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh selama kehamilan, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan, pengaruh hormonal pada struktur ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah, hal

ini sering mengakibatkan lekukan pada tulang lumbal, aktivitas selama kehamilan juga menjadi faktor terjadinya nyeri punggung selama kehamilan, banyak tugas rumah tangga seperti menyetrika atau menyiapkan makanan yang dapat dilakukan dalam posisi duduk, bukan berdiri tetapi dilakukan dengan berdiri dalam waktu yang lama, termasuk jika ibu hamil harus mengangkat objek berat maka terjadi tegangan pada otot panggul, semua gerakan berputar sambil mengangkat (Diane M Fraser, 2009), dan peningkatan ukuran payudara akan menyebabkan payudara menjadi berat dan mengakibatkan nyeri punggung bagian atas. Nyeri punggung dapat berdampak pada aktifitas dan istirahat ibu hamil, masalah memburuk jika ternyata otot-otot abdomen wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus kondisi yang membuat lengkung punggung semakin memanjang (Varney, 2006).

2.2.7 Dasar anatomi dan fisiologi nyeri punggung

1. Kurvaktur dan vertebra lumbosakral yang meningkat saat uterus membesar.
2. Spasme otot karena tekanan pada akar syaraf.
3. Penambahan ukuran payudara.
4. Kadar hormone yang meningkat menyebabkan cartilage di dalam sendi-sendi besar menjadi lembek.
5. Keletihan
6. Mekanisme tubuh yang kurang baik, yaitu menempatkan beban tegangan pada punggung bukan pada paha, pada waktu

mengangkat barang dengan membungkuk bukan dengan jongkok.

2.2.8 Dampak nyeri punggung

Dampak dari nyeri punggung dalam masa kehamilan adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas. Hal tersebut akan menyebabkan janin menjadi fetal distress dimana keadaan ibu sangat erat kaitannya dengan kondisi janin yang dikandungnya, menghambat mobilitas, yang sudah mempunyai anak akan menghambat merawat anak. Selain itu nyeri dapat memengaruhi pekerjaan ibu dan apabila pekerjaannya tidak dapat tersesuaikan, ia mungkin harus cuti melahirkan lebih cepat dari yang diperkirakan (Robson, 2012).

2.2.9 Cara mengatasi nyeri punggung

Bila pada waktu antenatal ditemukan masalah nyeri punggung hal yang harus dilakukan adalah:

1. Tidur dengan posisi miring dilakukan secara berganti-ganti miring ke sisi kiri dan kanan.
2. Lakukan gerakan peregangan untuk melatih elastisitas pinggang.
3. Lakukan pemijitan.
4. Mandi dan berendam air hangat untuk meredakan otot-otot yang terasa sakit.

Jika merasakan sakit yang luar biasa dan tidak tertahankan, perlu konsultasi dengan dokter. (Harsono, 2013).

2.3 Konsep Dasar Senam Yoga

2.3.1 Definisi Senam Yoga

Senam yoga adalah upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa. Konsep ini bisa dilihat dengan kata dalam bahasa sanskerta yang menjadi induknya, 'yug' yang berarti yang menggabungkan atau 'mengharmonikan. Dengan kata lain, pengertian secara garis besar kata yoga adalah usaha mengharmonisasikan elemen ekspritual dan fisik seseorang manusia untuk mencapai kondisi ideal. Fase penyatuan ini akan memudahkan terjadinya harmoni dengan lingkungan sekitar (sesama makhluk serta alam) dan Sang Maha Pencipta. Dalam senam yoga tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, nafas, dan pikiran yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni dalam hidup (Lebang. 2015).

2.3.2 Tingkatan Dalam Senam Yoga

1. Yama (Disiplin Sosial Kemasyarakatan)

Memiliki 5 prinsip universal : Kejujuran, anti kekerasan, tidak mencuri, tidak mengumbar nafsu birahi, dan penguasa hasrat.

2. Niyama (Disiplin Individu)

Juga memiliki 5 persyaratan : Bersih diri, rasa syukur, tidak berlebihan, mawas diri dan menyembah pada Sang Maha Pencipta.

3. Asana (Postur Tubuh)

Menurut Patanjali : “Postur yang baik membawa stabilitas dalam tubuh dan keagungan pikiran”. Dengan asana manusia dapat mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran.

4. Pranayama (Pengaturan nafas)

Memiliki tubuh yang terlatih baik sehingga olah pernafasan dapat maksimal sehingga mampu melepas jiwa dari tekanan, mengendorkan sistem syaraf, dan menenangkan pikiran.

5. Pratyahara (Pengaturan Indera)

Kemampuan melakukan kontrol terhadap pikiran dan segenap panca inderanya sehingga mampu berkoordinasi dengan baik, lalu mampu membuang semua elemen negatif.

6. Dharana (Konsentrasi)

Tercapainya kemampuan menguasai konsentrasi dan mendalaminya tanpa harus mengalami gangguan selama mungkin

7. Dhyana (Meditasi)

Saat pikiran telah mampu fokus pada satu titik tanpa terganggu dalam jangka waktu panjang, sementara tubuh dan nafas telah bergabung dan menjelma menjadi satu kesatuan.

8. Samadhi

Inilah titik kulminasi dari pencapaian yoga. Sebuah pencapaian spiritual dan rasa damai yang hakiki (Lebang, 2015).

2.3.2 Manfaat Senam Yoga Secara Umum

1. Menambah Kelenturan Tubuh

Senam yoga akan menambah kelenturan tubuh secara aman, karena latihannya ringan sehingga membuat tubuh terhindar dari kekauan, tekanan, nyeri, dan kelelahan.

2. Membangun Kekuatan

Beberapa posisi yoga, seperti Adho Mukha Svanasana dan Urdhva Mukha Svanasana akan membangun kekuatan dari bagian atas tubuh anda.

3. Memperbaiki Postur Mekanisme Tubuh

Seiring dengan bertambahnya kelenturan dan kekuatan, maka postur dan mekanisme tubuh pun jadi membaik.

4. Menambah Kepadatan Tulang

Dalam beberapa hari, posisi tulang dilatih adalah segitiga, bentuk setengah bulan, dan sudut yang dipanjangkan.

5. Meningkatkan Kapasitas Paru-Paru

Karena latihan yoga juga mengikutsertakan latihan pernafasan yang dalam, teratur, dan tepat, maka kapasitas paru-paru pun akan meningkat dan pernafasan pun terasa segar.

6. Mengendalikan Emosi

Latihan senam yoga menekankan pengendalian pernafasan yang mendalam dan panjang, yang akan membantu kita untuk rileks dan memudahkan dalam pengendalian emosi

7. Antistres

Latihan relaksasi dan meditasi juga sangat berguna agar tubuh dan pikiran terasa lebih sehat.

8. Jantung Sehat

Senam yoga dapat menurunkan tekanan darah dan kolesterol, memperlambat detak jantung dan meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, maka senam yoga juga bermanfaat untuk kesehatan jantung.

9. Perbaiki Sistem Tubuh

Berbagai posisi senam yoga terbalik akan membawa perbaikan sirkulasi darah dan kelenjar getah bening di seluruh tubuh.

10. Alat Terapi

Latihan senam yoga yang teratur dapat dijadikan sebagai alat terapi, termasuk antidepresi, dan menghilangkan berbagai penyakit kronis, seperti artritis, osteoporosis, obesitas, asma, sakit punggung, dan insomnia.

11. Anti Penuaan

Berbagai gerakan antigravitasi di dalam yoga dapat mengurangi pengripitan organ atau otot yang ditimbulkan oleh proses penuaan dan pengaruh proses gravitasi terus-menerus.

12. Peningkatan Kehidupan Seksual

Senam yoga dapat meningkatkan kehidupan seksual karena gerakan-gerakan fisik dari yoga merangsang, melenturkan, dan menguatkan tubuh, juga meningkatkan sirkulasi darah.

13. Meningkatkan Daya Konsentrasi

Senam yoga dapat meningkatkan daya konsentrasi dan kemampuan fokus serta meningkatkan perasaan bahagia dan puas terhadap diri

sendiri, ini semua karena menambah kapasitas oksigen ke otak ketika bernafas dalam latihan senam yoga.

14. Peka Terhadap Diri Sendiri

Senam yoga juga membangun kesadaran akan diri sendiri karena akan memperhatikan dan merasakan kemana tubuh bergerak selama latihan senam yoga.

15. Penerimaan Terhadap Diri – Sendiri

Senam yoga dapat menambah rasa penerimaan seseorang terhadap dirinya sendiri yang akan menambah rasa percaya diri, menambah tingkat kekuatan, meningkatkan kesadaran diri secara spiritual, memperbaiki hubungan kita terhadap pasangan, rekan kerja, teman-teman, dan sebagainya (Lebang, 2015).

2.3.3 Definisi Senam Yoga pada Kehamilan

Prenatal yoga (senam yoga pada kehamilan) adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal senam yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman.

2.3.4 Prinsip Prenatal Yoga

1. Nafas dengan penuh kesadaran

Nafas yang dalam dan teratur bersifat menyembuhkan dan menenangkan.

2. Gerakan yang lembut dan perlahan

Gerakan yang lembut dan mengalir akan membuat tubuh ibu lebih luas sekaligus kuat. Gerakan prenatal senam yoga fokus pada otot-otot dasar panggul, otot panggul, pinggul, paha, dan punggung

3. Relaksasi dan meditasi

Dengan relaksasi dan meditasi, seluruh tubuh dan pikiran ibu dalam kondisi yang rileks, tenang, dan damai.

4. Ibu dan bayi

Prenatal senam yoga meluangkan waktu spesial dan meningkatkan bonding antara ibu dan calon bayi. Jika ibu bahagia dan rileks, bayi pun akan merasakan hal yang sama.

2.3.5 Manfaat Prenatal Senam Yoga

1. Fisik

- a. Meningkatkan energi, vitalitas, dan daya tahan tubuh.
- b. Melepaskan stres dan cemas.
- c. Meningkatkan kualitas tidur.
- d. Menghilangkan ketegangan otot.
- e. Menghilangkan keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembekakan bagian tubuh.

2. Mental dan emosi.

- a. Menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung fluktuatif.
- b. Memperkuat tekad dan keberanian.
- c. Meningkatkan rasa percaya diri dan fokus.

d. Membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan.

3. Spiritual

a. Menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi.

b. Memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi.

2.3.6 Persiapan Prenatal Yoga

1. Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman.

2. Berlatih tanpa alas kaki diatas senam yoga.

3. Jaga agar perut tidak terlalu kenyang dan tidak terlalu lapar.

4. Berlatih di pagi hari atau sore hari ketika perut kosong. Lakukan yoga 1-2 jam setelah makan.

5. Gunakan bantal, guling, atau kursi sebagai alat bantu melakukan postur senam yoga.

6. Minum air yang banyak sesudah berlatih.

2.3.7 Kesadaran Nafas Senam Yoga

Nafas ibu merupakan sumber kehidupan, energi, kenyamanan, dan perlindungan bagi anak. Apabila ibu merasa emosi bergejolak, pikiran kacau, dan nafas tidak terkendali, bayi dapat merasakan ketegangan itu sehingga bayi merasakan nafas pendek, dan cepat atau merasakan nafas ibu secara perlahan, lembut, dan teratur. Melalui pernafasan, ikatan batin ibu dengan anak sudah tercipta sejak dalam kandungan.

Tujuan pernafasan secara perlahan :

1. Meningkatkan jumlah oksigen untuk bayi.
2. Meningkatkan fungsi setiap sel dalam tubuh.
3. Irama nafas ibu selama kehamilan menciptakan kedekatan dan keintiman terdalam dengan bayi.
4. Membantu ibu untuk melewati masa kontraksi dengan fokus dan penuh kesadaran.
5. Membersihkan sel-sel tubuh melancarkan aliran darah.

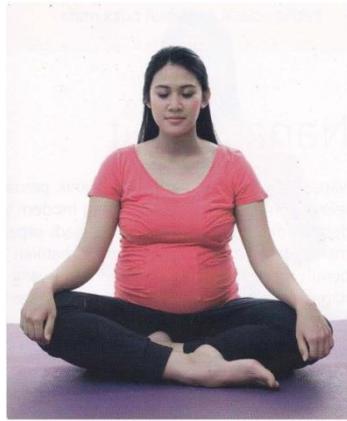
Dalam senam yoga ibu hamil ada 5 jenis pernafasan yang dapat dilakukan yaitu nafas alami, perut, nafas penuh, nafas kontraksi, dan nafas melahirkan.

1. Nafas alami

Menyadari nafas alami adalah langkah pertama melatih kesadaran dan fokus pikiran. Praktik ini membuat ibu bisa menghayati dan mendengar irama nafas. Instruksi :

- a. Duduk bersila dengan nyaman dan pejamkan mata.
- b. Perlahan, mulai amati dan rasakan nafas dari dalam tubuh.
- c. Perhatikan lubang hidung dan rasakan udara mengalir masuk keluar melalui lubang hidung.
- d. Perhatikan tenggorokan dan rasakan udara mengalir di dalam tenggorokan.
- e. Perhatikan daerah dada dan rasakan udara dalam paru-paru. Rasakan dada mengembang dan mengempis.
- f. Perhatikan perut dan bawah perut. Rasakan perut mengembang dan perut mengempis.

- g. Amati dan hayati seluruh proses nafas alami mulai dari lubang hidung sampai ke perut. Biarkan nafas mengalir apa adanya.
- h. Ketika selesai, perlahan buka mata.

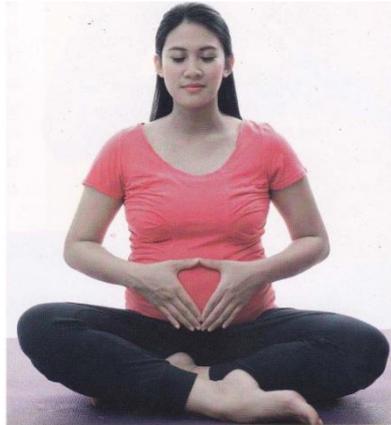


Gambar 2.2 Nafas alami

2. Nafas perut

Nafas perut adalah nafas alami yang paling efektif memberi manfaat bagi tubuh. Namun kebiasaan bernafas yang tidak tepat, ditambah dengan stres dan ketegangan lain, kita cenderung lupa untuk bernafas alami menggunakan perut. Instruksi :

- a. Duduk bersila dengan nyaman dan pejamkan mata.
- b. Perlahan, mulai amati dan rasakan nafas dari dalam tubuh.
- c. Letakkan ke dua tangan didepan perut dan rasakan kehadiran bayi didalam rahim.
- d. Saat menghirup nafas, rasakan perut mengembang, mendorong tangan ke arah luar. Hanya perut yang mengembang, dada dan pundak tetap rileks dan diam.
- e. Saat menghembuskan nafas, rasakan perut kembali mengempis dan rileks.
- f. Ulangi nafas perut ini beberapa kali.



Gambar 2.3 Nafas perut

3. Nafas Penuh

Nafas penuh mengoptimalkan kapasitas paru-paru untuk bernafas, meningkatkan jumlah oksigen yang diserap oleh tubuh, memberi asupan oksigen maksimal ke bayi dan meredakan ketegangan tubuh secara menyeluruh. Instruksi :

- a. Duduk bersila dengan nyaman dan pejamkan mata.
- b. Perlahan, mulai amati dan rasakan nafas dari dalam tubuh.
- c. Rentangkan ke dua tangan ke atas. Tark nafas, rasakan perut mengembang kemudian dada mengembang dan terakhir kedua bahu sedikit terangkat.
- d. Buang nafas, rasakan bahu rileks, dada mengempis, dan terakhir perut perlahan mengempis.
- e. Ulangi nafas penuh 5-8 X.



Gambar 2.4 Nafas Penuh

2.3.8 Pemanasan Penuh Kesadaran

Pemanasan yang dilakukan dengan kesadaran nafas akan membuat tubuh relaksasi dan aktif sehingga tubuh akan siap melakukan gerakan senam yoga.

1. Pemanasan leher

Manfaat :

- a. Meredakan ketegangan di daerah leher.
- b. Melancarkan energi didaerah leher dan kepala.

Instruksi

Gerakan 1 :

- a. Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung
- b. Letakkan kedua tangan diatas lutut.
- c. Tengok kepala ke arah kanan. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.
- d. Tengok kepala kearah kiri. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.



Gambar 2.5 Pemanasan leher gerakan 1

Gerakan 2

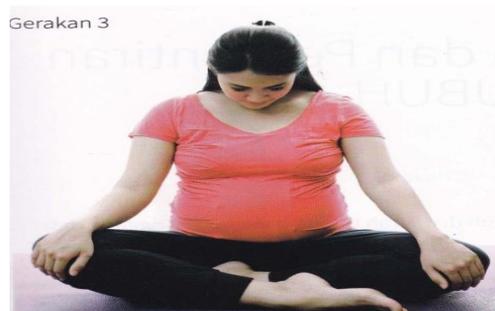
- a. Rebahkan kepala ke samping kanan. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.
- b. Rebahkan kepala ke samping kiri. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.



Gambar 2.6 Pemanasan leher gerakan 2

Gerakan 3

- a. Tundukkan kepala seluruhnya kebawah dan rasakan peregangan leher bagian belakang.
- b. Perlahan putar pergelangan leher dan kepala ke kiri, belakang kanan, dan kembali ke depan. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- c. Putar leher dan kepala ke arah sebaliknya. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- d. Tundukan kepala seluruhnya ke bawah dan bernafas normal.
- e. Angkat kepala kembali ke tengah dan rileks.



Gambar 2.7 Pemanasan leher gerakan 3

2. Peregangan dan pemuntiran samping tubuh

Manfaat

- a. Meredakan ketegangan tubuh di daerah tulang belakang, pinggang dan panggul.
- b. Melancarkan energi tubuh dan memperdalam kapasitas nafas.

Instruksi

Gerakan 1 :

- a. Duduk bersila dengan nyaman.
- b. Buang nafas, regangkan tubuh ke samping, dan pandang ke atas.

Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.



Gambar 2.8 Peregangan dan pemuntiran samping tubuh gerakan1

Gerakan 2 :

- a. Kembali duduk bersila menghadap depan.
- b. Buang nafas, perlahan memuntir tubuh ke samping kanan.

Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.



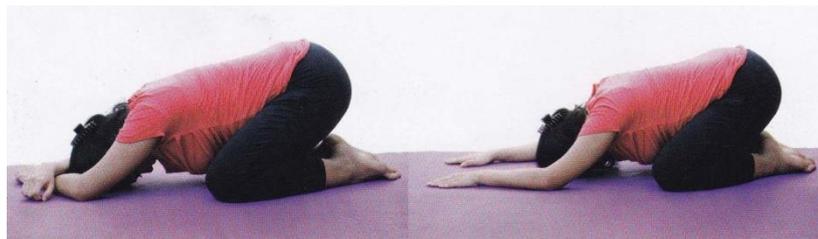
Gambar 2.9 Peregangan dan pemuntiran samping tubuh gerakan 2

2.3.9 Gerakan Inti Senam Yoga Prenatal

1. Postur anak

Instruksi

- a. Duduk di atas tumit dan regangkan lutut melebar kesamping.
- b. Bungkukkan badan ke depan, tekuk kedua lengan, dan rebahkan kepala ke lengan atau alas.
- c. Pejamkan mata dan perdalam nafas.
- d. Bernafas perlahan dan teratur sebanyak 5-8 kali.



Gambar 2.10 Postur anak

2. Postur peregangan kucing

Instruksi

- a. Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar nahu. Regangkan jari-jari tangan.

- b. Tarik nafas, lihat ke depan, serta naikan tulang ekor dan panggul ke atas. Kedua tangan tetap lurus.
- c. Hembuskan nafas, tundukkan kepala, dan pandangan ke arah perut. Posisi punggung melengkung ke arah dalam.
- d. Ulangi latihan 5-8 kali secara perlahan dan lembut.
- e. Setelah selesai, istirahat sejenak dengan posisi postur anak. Bernafas dalam beberapa kali sebelum lanjut ke postur berikutnya.



Gambar 2.11 Postur peregangan kucing

3. Postur peregangan kucing mengalir

Instruksi

- a. Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan.
- b. Turunkan kedua siku ke alas, tarik nafas, dan dorong/julurkan badan perlahan ke depan.
- c. Buang nafas, lekukkan punggung dan panggul ke dalam, dan tundukkan kepala. Arahkan pandangan ke perut.
- d. Perlahan mundur ke belakang, pantat ke arah tumit dan kedua siku kembali diletakkan di atas.
- e. Ulangi gerakan 1,2, dan 3 sebanyak 5-8 kali.



Gambar 2.12 Postur peregangan kucing mengalir

4. Postur harimau

Instruksi

- a. Letakkan telapak tangan di alas dan sejajar bahu, sedangkan lutut sejajar panggul. Regangkan jari-jari tangan.
- b. Tarik nafas, rentangkan kaki kiri ke belakang sejajar panggul. Arahkan pandangan ke depan.
- c. Hembuskan nafas dan tekuk lutut. Lekukkan tubuh ke arah dalam.
- d. Tarik nafas, kembali rentangkan kaki, dan buang nafas. Tekuk lutut ke arah dalam.
- e. Ulangi gerakan selama 5-8 kali.
- f. Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan 5-8 kali.



Gambar 2.13 Postur harimau

5. Postur berdiri

Instruksi

- a. Regangkan kedua kaki sejajar panggul sehingga tubuh stabil dan seimbang. Berat badan bertmpu secara seimbang pada seluruh kaki.
- b. Luruskan tulang punggung dengan posisi bahu relaks. Kedua tangan lurus disamping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke dalam.
- c. Bernafas perlahan, dalam, dan teratur. Rasakan sensasi pada seluruh tubuh mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki.



Gambar 2.14 Postur berdiri

6. Postur segitiga

Instruksi

- a. Regangkan kedua tangan ke samping lebih lebar daripada bahu.
- b. Arahkan kaki kanan 90 derajat ke arah kanan. Rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu.
- c. Hembuskan nafas, condongkan tubuh ke samping kanan. Jaga agar lutut kanan tidak tertekuk dan bernafas normal perlahan.
- d. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal perlahan 5-8 kali.
- e. Perlahan tegakkan tubuh kembali.

f. Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 2.15 Postur segitiga

7. Postur berdiri merentang tubuh bagian samping

Instruksi

- a. Regangkan kedua kaki ke samping lebih lebar daripada bahu.
- b. Arahkan telapak kaki kanan dan tekuk lutut.
- c. Letakkan tangan kanan di atas paha.
- d. Luruskan tangan kiri ke atas.
- e. Arahkan pandangan ke atas atau ke depan.
- f. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal perlahan 5-8 kali.
- g. Ulangi sisi lainnya.

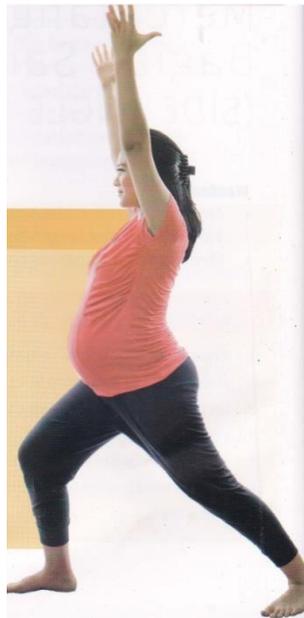


Gambar 2.16 Postur berdiri merentang tubuh bagian samping

8. Postur pejuang I

Instruksi

- a. Berdiri tegak lurus. Perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- b. Tarik nafas dan rentangkan kedua tangan ke atas. Kedua telapak tangan menghadap satu sama lain.
- c. Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Pandangan melihat ke depan atau atas.
- d. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- e. Tarik nafas, luruskan kaki kanan.
- f. Buang nafas dan posisikan kedua tangan ke bawah di samping tubuh.
- g. Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 2.17 Postur pejuang I

9. Postur pejuang II

Instruksi

- a. Berdiri tegak lurus. Perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.

- b. Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar dengan bahu. Kedua telapak tangan menghadap ke bawah.
- c. Buang nafas dan tekuk lutut kanan sejajar dengan tumit. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- d. Tarik nafas dan luruskan kaki kanan kembali. Buang nafas, kedua tangan kembali ke samping tubuh.
- e. Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 2.18 Postur pejuang II

10. Postur kupu-kupu

Instruksi

Duduk dengan menyatukan kedua telapak kaki. Ayunkan kedua paha ke atas dan ke bawah. Lakukan 10-20 kali.

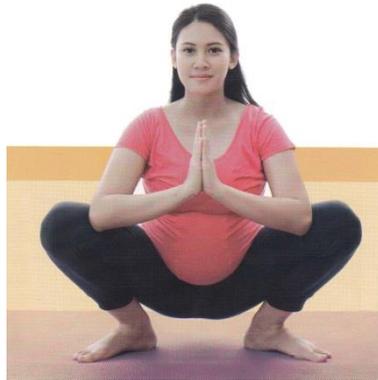


Gambar 2.19 Postur kupu-kupu

11. Postur jongkok

Instruksi

Berjongkok dengan nyaman. Kedua telapak kaki menempel pada alas. Satukan kedua tangan dan kedua siku di dalam lutut mendorong ke arah luar.



Gambar 2.20 Postur jongkok

12. Postur bersandar dinding

Instruksi

- a. Letakkan kedua telapak tangan di dinding dan tarik kedua kaki ke belakang.
- b. Perlahan, tundukkan bahu dan punggung ke bawah sejajar dengan kedua lengan. Telapak tangan menekan dinding dan pandangan melihat ke bawah.
- c. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.



Gambar 2.21 Postur bersandar dinding

13. Postur memutar panggul pada dinding

Instruksi

Memutar panggul dengan perlahan ke arah depan, kanan, belakang, dan kiri. Lakukan 3-5 kali putaran. Ulangi arah sebaliknya.



Gambar 2.22 Postur memutar panggul pada dinding

2.3.10 Gerakan Senam Yoga pada Ibu Hamil TM III Dengan Nyeri

Punggung

a. Tadasana dengan balok

Mengajarkan bagaimana cara berdiri dengan benar dan menempatkan penguasaan seluruh struktur kaki untuk menunjang

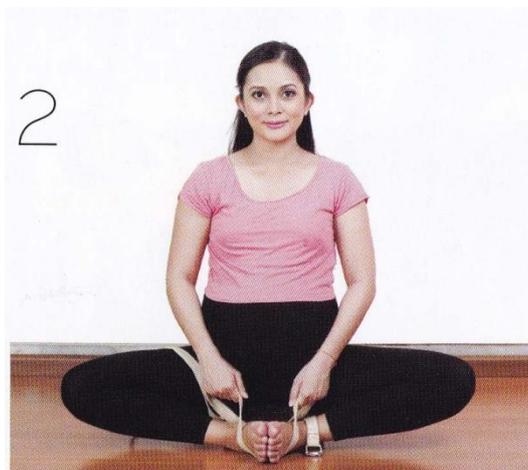
tubuh agar dapat berdiri tegak. Pemakaian balok diantara kedua telapak kaki membantu cara berdiri yang benar. Sentuhan kulit bagian dalam telapak kaki pada balok yoga harus merata dan seimbang di kedua sisinya. Hal sederhana yang sulit dilakukan oleh kebanyakan orang. Lakukan selama 1-2 menit.



Gambar 2.23 Tadasana dengan balok

b. Baddakonasana dengan sabuk

Bertujuan untuk menstimulasikan area tulang punggung, terutama panggul. Secara otomatis pose ini membuat tulang punggung menegang dan teregang. Untuk meminimalisasi tekanan pada ibu hamil, gunakan bantuan tali yoga. Lakukan minimal 60 detik.



Gambar 2.24 Baddakonasana dengan sabuk

c. Upavistha konasana dengan sabuk balok

Pose ini meregangkan otot tulang belakang (*hamstring*) dan melancarkan peredaran darah di area pinggul (daerah yang rawan masalah bagi ibu hamil). Lakukan selama 60 detik.



Gambar 2.25 Upavistha konasana dengan sabuk balok

d. Dandasana dengan balok

Pose ini melatih tulang punggung agar “terangkat” dan berada dalam posisi lurus. Pada saat bersamaan, bisa membentul struktur kaki yang lebih baik dan mengembangkan otot diafragma. Sehingga pasokan oksigen menjadi maksimal dan bisa menjaga kesehatan ibu dan janin secara optimal. Lakukan selama 45-60 detik.



Gambar 2.26 Dandasana dengan balok

e. Suptha BaddaKonasana dengan guling 1

Pose ini memanjang ruas-ruas tulang punggung yang dapat mengembalikan vitalitas. Selain itu, membantu melembutkan ketegangan otot sekitar bokong dan punggung. Bagi ibu hamil yang terkena masalah HNP, pose ini meminimalisasi tekanan pada saraf yang meradang. Lakukan selama 3-5 menit.



Gambar 2.27 Suptha BaddaKonasana dengan guling

f. Suptha BaddaKonasana dengan guling 2

Pose ini mengoptimalkan rasa rileks pada ibu hamil, menstimulasikan pinggul, perut, dan punggung bawah, serta meningkatkan kerja otot diafragma. Penempatan kaki dalam posisi selang bisa meminimalisasi beban di area pangkal paha dan panggul. Lakukan 2-3 menit dengan setiap posisi kaki.



Gambar 2.28 Suptha BaddaKonasana dengan guling

g. Savasana dengan guling

Bertujuan membiarkan tubuh merestorasi energi dan memaksimalkan seluruh aktifitas metabolisme tubuh yang telah distimulasi saat melakukan latihan. Pemakaian guling dapat memaksimalkan kerja otot diafragma. Lipatan selimut yang dijadikan bantal kepala mampu meminimalisasi tekanan pada kelenjar tiroid (Lebang, 2015).



Gambar 2.29 Savasana dengan guling

2.3.11 Gerakan Senam Yang Tidak Boleh Dilakukan pada Masa Kehamilan

1. Melakukan posisi memutar/berpilin. Dikarenakan posisi memutar membuat ibu dan janin dalam kandungan merasa tidak nyaman, terutama ketika usia kehamilan bertambah tua sehingga ruangan di perut akan semakin sempit.
2. Melakukan posisi memutar ke belakang (kayang). Posisi ini dapat merusak dinding perut dan akan membahayakan bila ibu pun belum pernah melakukan ini atau belum mahir melakukan posisi ini.
3. Berbaring pada sisi sebelah kanan. Hal ini dapat menghalangi aliran darah ke janin. Bila ibu mulai merasakan panas, berkeringat,

gemeteran, dan pusing pada saat berbaring di sisi sebelah kanan, maka ibu harus harus mengganti sisi berbaring ke sebelah kiri.

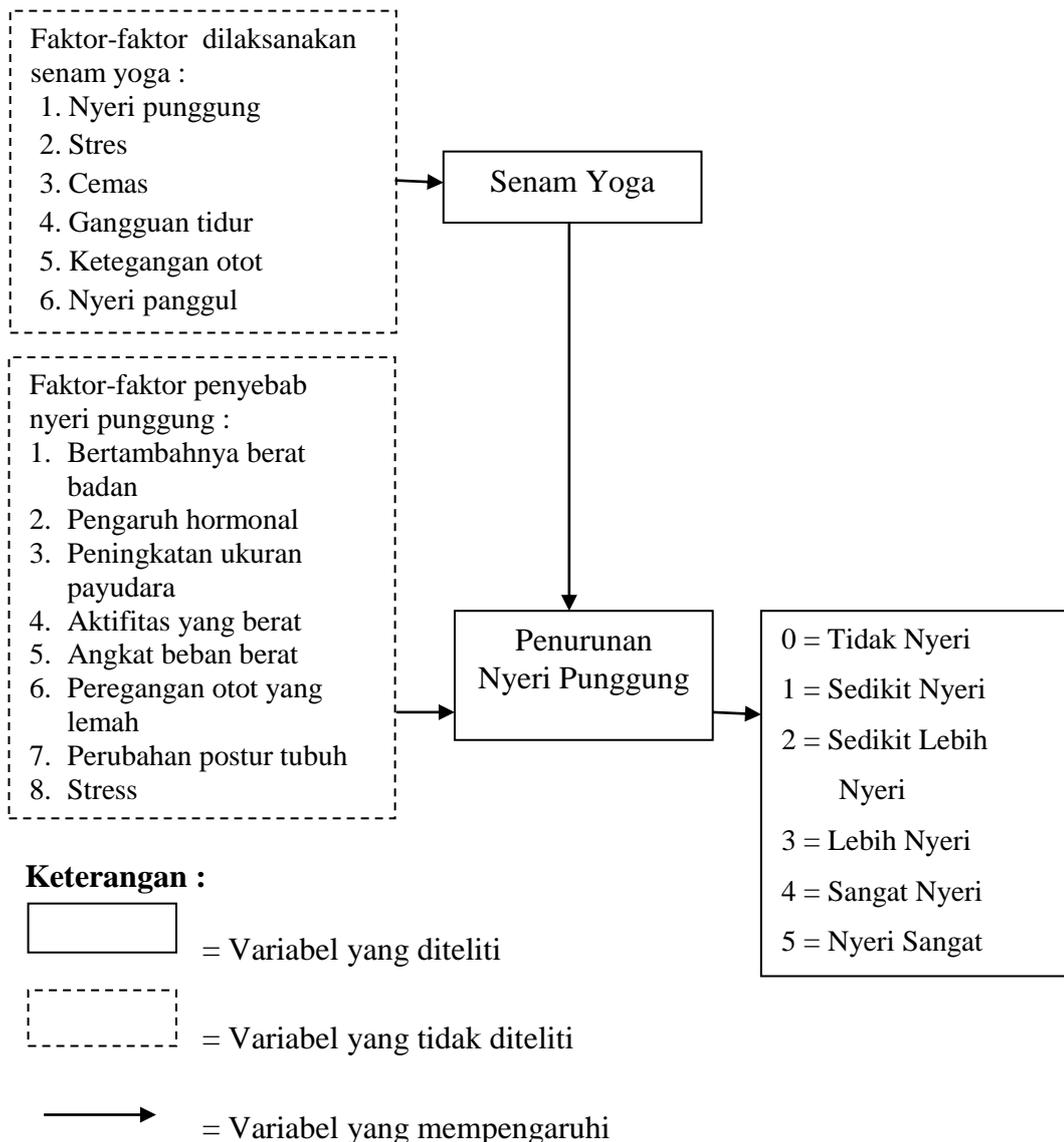
4. Melakukan latihan perut. Kehamilan bukan merupakan waktu yang tepat untuk melakukan latihan perut dan mengencangkan otot perut. Bila tetap memaksa otot perut untuk dilatih dan dikencangka, maka dinding perut akan pecah. Melatih tulang punggung dapat dijadikan alternatif untuk menggantikan latihan perut.
5. Melakukan latihan pernafasan yang dipaksa. Kebanyakan latihan pernafasan yang dipaksa akan membuat tubuh terasa panas, dan dapat menimbulkan tubuh para ibu hamil yang sudah panas akan terasa lebih panas lagi.
6. Melakukan posisi terbalik. Posisi ini akan memberikan rasa yang tidak nyaman pada perut, yang mungkin juga dapat membahayakan kondisi kehamilan, terutama ketika perut dan janin makin membesar.
7. Melakukan gerakan melompat. Gerakan ini dapat menimbulkan guncangan yang dapat mengejutkan sang bayi dan akhirnya dapat juga memberikan rasa tidak nyaman pada sang ibu sendiri. Bagi kandungan yang lemah, maka gerakan ini dapat menimbulkan risiko keguguran.

BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep adalah suatu kerangka berpikir yang menghubungkan antara variabel independen dan variabel dependen dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2012).



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimerster III

Faktor-faktor dilaksanakan senam yoga yaitu nyeri punggung, stres, cemas, gangguan tidur, ketegangan otot, dan nyeri panggul. Senam yoga dinilai bisa menurunkan nyeri punggung. Faktor-faktor yang menyebabkan nyeri punggung yaitu bertambahnya berat badan, pengaruh hormonal, peningkatan ukuran payudara, aktifitas yang berat, angkat beban berat, peregangan otot yang lemah, perubahan postur tubuh, dan stress. Dengan mengetahui tingkatan skala nyeri yaitu 0 = Tidak Nyeri, 1 = Tidak Nyeri, 2 = Sedikit Neri, 3 = Lebih Nyeri, 4 = Sangat Nyeri, 5 = Nyeri Sangat Hebat

3.1 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan (Hidayat, 2011). Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H1 = Terdapat pengaruh senam yoga terhadap berkurangnya nyeri punggung ibu hamil trimester III

H0 = Tidak ada pengaruh senam yoga terhadap berkurangnya nyeri punggung ibu hamil trimester III

BAB IV

METODE PENELITIAN

Metode penelitian sebagai suatu cara untuk memperoleh kebenaran dan pengetahuan atau pemecahan suatu masalah pada dasarnya menggunakan metode ilmiah (Notoatmodjo, 2010). Metode penelitian ini meliputi jenis penelitian, rancangan penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi, sampel, dan sampling, kerangka kerja, identifikasi variabel, definisi operasional, pengumpulan dan analisa data, dan etika penelitian.

4.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah experimental yaitu penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variabel dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat (Hidayat, 2010). Berdasarkan ada tidaknya perlakuan, penelitian ini menggunakan penelitian *pra eksperimental*. Penelitian ini adalah pra eksperimental merupakan penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variabel dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat (Hidayat, 2010). Penelitian ini menggunakan *pra eksperimental*.

4.2 Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian pra eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2016).

Tabel 4.1 Rancangan Penelitian Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimerster III

Subjek	Pra	Perlakuan	Pasca-tes
K	O1	X	O2
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

Keterangan:

K : Subjek

O1: Observasi nyeri punggung sebelum senam yoga

X : Intervensi

O2: Observasi nyeri punggung sesudah senam yoga

4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

4.3.1 Waktu penelitian

Penelitian ini direncanakan mulai penyusunan proposal penelitian sampai dengan penyusunan laporan skripsi mulai bulan Maret 2018 sampai dengan Juni 2018, dan senam yoga dilakukan 2 kali dalam satu minggu.

4.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

4.4 Populasi, Sampel, dan Sampling

4.4.1 Populasi

Populasi dalam penelitian adalah subyek (misalnya manusia; klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2016). Populasinya adalah seluruh ibu hamil tremeter III di Desa

Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang sebanyak 51 ibu hamil trimester III.

4.4.2 Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmojo, 2010). Sampel dalam penelitian ini yaitu beberapa dari ibu hamil trimester III yang berjumlah 45 ibu hamil di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang yang memenuhi kriteria penelitian. Dalam menetapkan jumlah sampel dapat menggunakan rumus Slovin, yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

$$n = \frac{51}{1 + 51 (0,0025)}$$

$$n = \frac{51}{1 + 0,1275}$$

$$n = 45,23281596 = 45$$

Keterangan :

n = Besar Sampel

N = Besar populasi

d = Tingkat kesalahan atau derajat eror (5% = 0,05) (Notoatmojo, 2010).

Adapun kriteria sampel yang meliputi kriteria *inklusi* dan kriteria *ekslusi* dimana kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel

tersebut digunakan (Hidayat, 2010). Kriteria *inklusi* dan kriteria *eksklusi* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kriteria *inklusi* yaitu kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoatmojo, 2010). Kriteria ini sebagai berikut :
 - a. Ibu hamil TM III yang hadir saat senam yoga.
 - b. Ibu hamil TM III yang mengikuti senam yoga.
 - c. Ibu hamil TM III yang bersedia menjadi responden di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.
2. Kriteria *eksklusi* yaitu ciri-ciri atau populasi yang tidak dapat di ambil sebagai sampel (Notoatmojo, 2010). Kriteria ini sebagai berikut :
 - a. Ibu hamil TM III yang tidak bisa hadir saat penelitian.
 - b. Ibu hamil TM III yang sedang sakit.

4.4.3 Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik *sampling* merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2016).

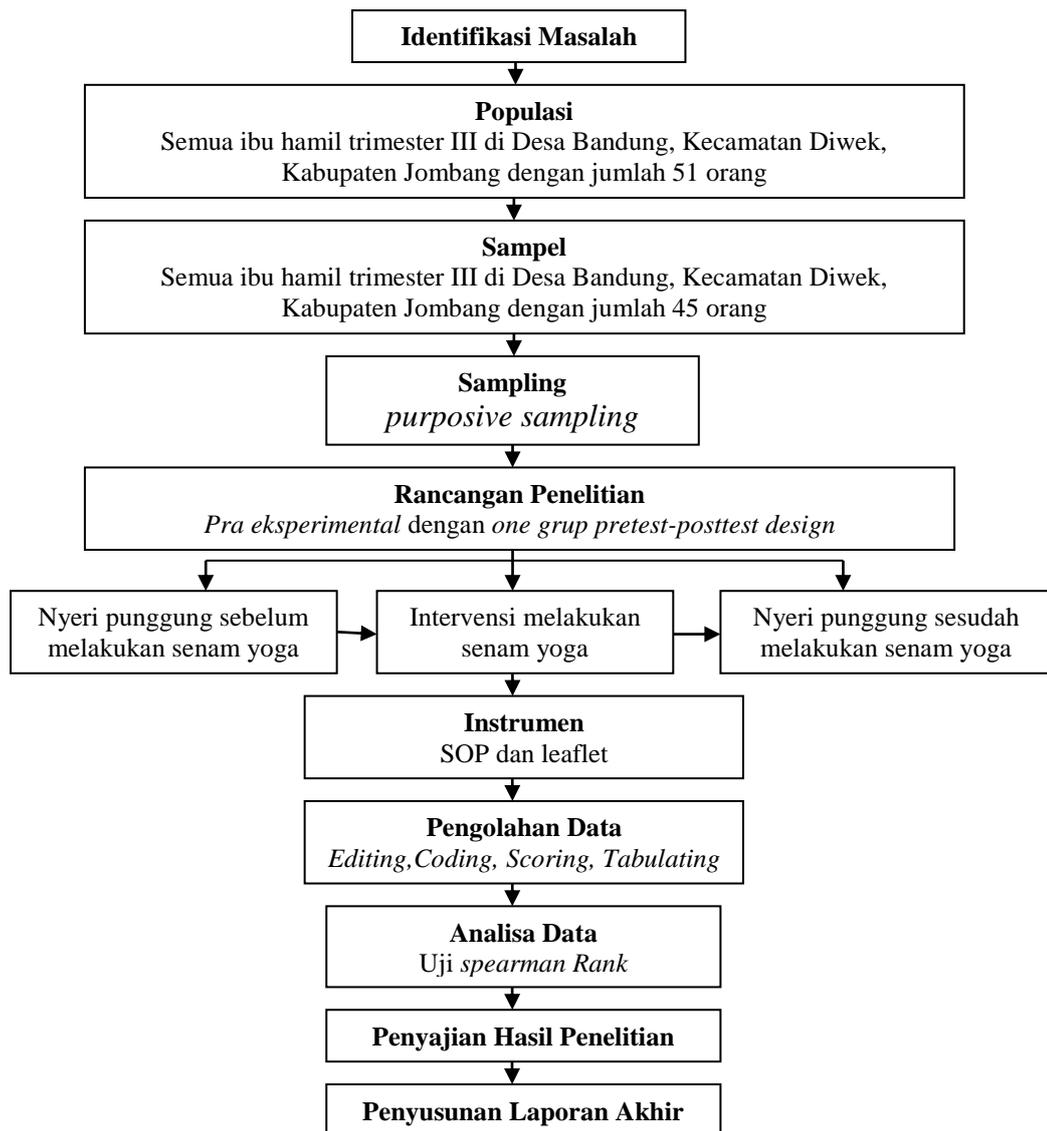
Tekhnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel untuk tujuan tertentu yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan

ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmojo, 2010).

4.5 Kerangka Kerja

Kerangka kerja merupakan langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian yang berbentuk kerangka hingga analisis datanya (Hidayat, 2010).

Kerangka kerja dalam penelitian ini akan dijelaskan secara rinci pada :



Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh senam yoga terhadap Berkurangnya Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

4.6 Identifikasi Variabel

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, mausia dan lain-lain) Nursalam, (2016). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel independen (bebas)

Variabel independen adalah variabel yang nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2016). Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam yoga.

2. Variabel dependen

Variabel dependen adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2016). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah berkurangnya nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

4.7 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang dapat diamati (diukur) itulah yang merupakan kunci definisi operasional (Nursalam, 2016).

Tabel 4.2 Definisi operasional pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

Variabel	Definisi	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor/kriteria
Variable bebas: Senam Yoga Prenatal	Salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan	Teknik senam yoga 1. Kesadaran nafas senam yoga 2. Pemanasan penuh	SOP, Leaflet	-	-

-
- kondisi ibu hamil.
3. Gerakan inti senam yoga
 4. Gerakan senam yoga pada nyeri punggung ibu hamil TM III

Variabel Terikat: Nyeri Punggung	Nyeri/perasaan tidak nyaman yang terjadi pada area lumbal.	Faktor-faktor penyebab nyeri punggung : 1. Bertambahnya berat badan 2. Pengaruh hormonal 3. Peningkatan ukuran payudara 4. Aktifitas yang berat 5. Angkat beban berat 6. Peregangan otot yang lemah 7. Perubahan postur tubuh 8. Stress	Instrumen Ordinal Faces Pain Scale-Revised (FPS-R)	Data skala nyeri FPS-R dengan hasil : 0 = tidak nyeri 1=sedikit nyeri 2=sedikit lebih nyeri 3= lebih nyeri 4=sangat nyeri 5=nyeri sangat hebat (Potter & Perry, 2005).
---	--	---	---	--

4.8 Pengolahan dan Analisa Data

4.8.1 Bahan dan alat

Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan matras.

4.8.2 Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk variabel independen yaitu senam yoga menggunakan SOP teknik senam yoga sedangkan untuk pengukuran nyeri punggung peneliti ini menggunakan *Faced Pain Scale-Revise* (FBS-R). Alat ini digunakan sebagai alat

pengganti pendeskripsi kata nyeri (*Visual Descriptor Scale*). *Faced Pain Scale-Resived* menggunakan wajah yang tersenyum untuk angka 0 pada garis paling kiri yang menunjukkan tidak terasa nyeri sampai wajah yang berlinang air mata untuk angka 5 pada garis paling kanan menunjukkan nyeri tak tertahankan /nyeri hebat (Fauziah,2015)

Faced Pain Scale-Resived (FPS-R) merupakan skala yang mudah dipahami dan digunakan. Alat ini juga sudah teruji validitas dan reliabilitasnya berdasarkan hasil penelitian Li, Liu Herr (2007) dengan membandingkan empat skala nyeri yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS), *Verbal Descriptor Scale* (VDS), *Faced Pain Scale-Revised* (FPS-R), *Visual Analog Scale* (VAS).

Untuk pengukuran *Faced Pain Scale-Revised* (FPS-R) respon diminta untuk menandai salah satu wajah yang dianggap menggambarkan intensitas nyeri yang dirasakan.

4.8.3 Prosedur penelitian

Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengurus surat pengantar penelitian ke STIKES ICME Jombang.
2. Mengurus perizinan penelitian dan pengambilan data di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.
3. Melakukan studi pendahuluan
4. Melengkapi proposal penelitian sampai dengan pelaksanaan ujian proposal penelitian.
5. Melatih teman-teman melakukan senam yoga untuk membantu penelitian.

6. Menjelaskan pada calon responden tentang tujuan penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilakan untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai responden.
7. Menjelaskan cara pengisian lembar observasi pengukuran tingkat nyeri untuk menilai intensitas nyeri kepada responden.
8. Mengumpulkan kembali lembar observasi dan melakukan *editing* kemudian membagikan leaflet kepada ibu hamil dan menjelaskan isi leaflet.
9. Melakukan senam selama 60-120 menit selama 2 kali dalam satu minggu.
10. Membagikan kuesioner setelah dilakukan senam yoga dan menyuruh ibu mengisinya kembali.
11. Setelah itu mengumpulkan kembali lembar kuesioner.
12. Melakukan penyusunan laporan hasil penelitian.

4.8.4 Cara Analisa Data

1. Pengolahan Data

a. *Editing*

Editing adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian. Langkah ini dilakukan untuk mengantisipasi kesalahan-kesalahan data yang telah dikumpulkan dan untuk memonitori jangan sampai terjadi kekosongan dari data yang dibutuhkan (Notoatmodjo, 2010).

b. *Coding*

Coding adalah pekerjaan memindahkan data dari daftar yang akan memberikan informasi diubah menjadi bentuk angka untuk mempermudah perhitungan selanjutnya. *Coding* dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data dari hasil kuosioner yang telah dilakukan pada kelompok intervensi atau ibu hamil yang dilakukan senam yoga untuk mempermudah dalam pengolahan data dan analisis data yang tetap berpedoman pada definisi operasional (Notoatmodjo, 2010).

1) Data umum

a) Responden

Responden 1 : 1

Responden 2 : 2

Responden 3 : 3

b) Umur

< 20 tahun : 1

20-35 tahun : 2

>35 tahun : 3

c) Pendidikan

Pendidikan Dasar (SD) : 1

Pendidikan Menengah Pertama (SMP) : 2

Pendidikan Menengah Atas (SMA/SMK) : 3

Pendidikan Tinggi (Perguruan Tinggi) : 4

d) Pekerjaan

- Ibu rumah tangga : 1
- Wiraswasta (Dagang, Petani, dll) : 2
- Swasta (Buruh pabrik, buruh tani, dll) : 3
- PNS : 4
- e) Paritas
- Primipara : 1
- Multipara : 2
- Grandemultipara : 3
- f) Pernah mengangkat beban yang berat
- Belum pernah : 1
- Sudah pernah : 2
- g) Pernah membungkuk yang berlebihan
- Belum pernah : 1
- Sudah pernah : 2
- h) Sumber informasi
- Pernah mendapat informasi senam yoga :
- Ya : 1
- Tidak : 2
- i) Jika ya informasi dari
- Petugas Kesehatan : 1
- Media Elektronik (TV/Radio) : 2
- Media Cetak (Majalah/Koran) : 3
- Teman, saudara, kader : 4

2) Data Khusus

a) Tingkat nyeri yang dirasakan Responden

Tidak nyeri = 0

Sedikit Nyeri = 1

Sedikit Lebih Nyeri = 2

Lebih Nyeri = 3

Sangat Nyeri = 4

Nyeri Sangat Hebat = 5

c. Scoring

Scoring yang dilakukan saat *entry* data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan dalam master tabel atau database komputer kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana (Hidayat, 2012). Intensitas skala nyeri

4.2 Intensitas skala nyeri *Faced Pain Scale-Revised* (FPS-R)



Intensitas Nyeri

0 = Tidak Nyeri

1 = Sedikit Nyeri

2 = Sedikit Lebih Nyeri

3 = Lebih Nyeri

4 = Sangat Nyeri

5 = Nyeri Sangat Hebat

d. *Tabulating*

Tabulating adalah membuat penilaian data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti (Notoatmodjo, 2010). Tabulasi dalam penelitian ini mengelompokkan dengan membuat tabel distribusi frekuensi. Hasil tabulasi perhitungan kuesioner kemudian diprosentase dan hasil prosentase dikualitaskan menggunakan skala kualitatif sebagai berikut:

100 %	: Seluruhnya dari responden
76 % - 99 %	: Hampir seluruhnya dari responden
51 % - 75 %	: Sebagian besar dari responden
50 %	: Setengahnya dari responden
26 % - 49 %	: Hampir setengahnya dari responden
1 % - 25 %	: Sebagian kecil dari responden
0 %	: Tidak satupun dari responden.

(Sugiyono, 2009).

2. Analisa Data

a. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan parameter dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2010). Data univariat yang di analisis dalam penelitian ini adalah menggambarkan intensitas nyeri pada

responden sebelum dan sesudah melakukan senam yoga.
Caranya adalah responden memilih gambar.

4.3 Intensitas skala nyeri *Faced Pain Scale-Revised* (FPS-R)



Intensitas Nyeri

- 1 = Tidak Nyeri
2. = Sedikit Nyeri
3. = Sedikit Lebih Nyeri
4. = Lebih Nyeri
5. = Sangat Nyeri
6. = Nyeri Sangat Hebat

b. Analisa bivariat

Analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoadmodjo, 2010). Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel, yaitu mengidentifikasi perbedaan intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah senam yoga. Pada penelitian ini analisis yang digunakan untuk mengukur tingkat atau eratnya hubungan antara dua *variable* yang berskala ordinal (Hidayat, 2010). Teknik uji *statistic* yang dipilih berdasarkan

tujuan uji yaitu senam yoga terhadap berkurangnya nyeri punggung pada ibu hamil trimester III adalah ordinal.

Berdasarkan acuan tersebut maka digunakan *Rank Spearman* dengan tingkat kesalahan 0,05 atau 5% menggunakan SPSS 16.0 untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *variable* bebas dan *variable* terikat yang berskala ordinal.

Perhitungan dilakukan dengan interpretasi sebagai berikut:

Bila $\rho \text{ value} < \alpha (0.05) = \text{Tolak } H_0$ berarti ada pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

Bila $\rho \text{ value} > \alpha (0.05) = H_0$ gagal di tolak, berarti tidak ada pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil TM III

4.9 Etika Penelitian

4.9.1 Lembar persetujuan menjadi responde (*informed consent*)

Lembar persetujuan akan diberikan kepada responden atau subjek sebelum penelitian, jika subjek bersedia diteliti harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, tetapi jika tidak bersedia maka peneliti harus tetap menghormati hak responden (Notoadmojo, 2010).

4.9.2 Tanpa nama (*Anonimity*)

Peneliti tidak mencantumkan nama responden yang akan dijadikan sebagai subyek penelitian untuk menjaga kerahasiaan

identitas subyek, tetapi peneliti akan memberikan tanda atau kode khusus (Notoadmojo, 2010).

4.9.3 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti senantiasa akan menjaga kerahasiaan dari data yang diperoleh, dan hanya akan disajikan kepada kelompok tertentu yang berhubungan dengan penelitian, sehingga rahasia subjek peneliti benar-benar terjamin. Metode penelitian merupakan suatu cara dalam melakukan penelitian, metode yang dipilih berhubungan erat dengan prosedur, alat, serta desain penelitian yang digunakan (Notoadmojo, 2010).

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti akan menyajikan hasil dan pembahasan dari pengumpulan data dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Berkurangnya Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III” Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 02-18 Juli 2018 di Rumah kader Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. Pada penelitian ini jumlah sampel adalah 45 ibu hamil trimester III dari 51 jumlah populasi. Hasil penelitian akan disajikan dalam data umum dan data khusus. Data umum akan menampilkan umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, mengangkat beban berat, membungkuk berlebihan, informasi, dan sumber informasi. Pada data khusus akan menampilkan data tentang *pretest* dan *posttest* “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Berkurangnya Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III” Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Gambaran Umum Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan Rumah kader, desa Bandung, kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang yang beralamat di Jl. Raya Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Luas wilayah 2.391 km². Desa Bandung menaungi 10 Dusun 50 RT dan 50 RW. Sebelah barat berbatasan dengan Desa Diwek Ceweng, sebelah utara berbatasan dengan Desa Kedawong, Mayangan, sebelah selatan

berbatasan dengan Desa Jatirejo, sebelah timur berbatasan dengan Desa Jogoroto.

5.1.2 Data Umum

Data umum menyajikan karakteristik responden yang meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, pernah mengangkat beban yang berat, pernah membungkuk yang berlebihan, informasi, dan sumber informasi.

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5.1 Karakteristik frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.

No	Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	< 20 tahun	8	17,8
2	20-35 tahun	31	68,9
3	>35 tahun	6	13,3
Total		45	100,0

Sumber : Data Primer Juli 2018.

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 31 responden (69,9%)

2. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5.2 Karakteristik frekuensi berdasarkan pendidikan terakhir Ibu Hamil Trimester III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.

No.	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SD	5	11,1
2	SMP	15	33,3
3	SMA/SMK	22	48,9
4	Perguruan Tinggi	3	6,7
Total		45	100,0

Sumber : Data Primer Juli, 2018

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden berpendidikan SMA/SMK yaitu 22 responden (48,9%).

3. Karakteristik berdasarkan pekerjaan

Tabel 5.3 Karakteristik frekuensi berdasarkan pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.

No.	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	IRT	29	64,4
2	Wiraswasta	9	20,0
3	Swasta	7	15,6
4	PNS	0	0
Total		45	100,0

Sumber : Data Primer Juli 2018

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden bekerja IRT yaitu 29 responden (64,4%).

4. Karakteristik responden berdasarkan paritas

Tabel 5.4 Karakteristik frekuensi Responden Berdasarkan Paritas Ibu Hamil Trimester III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.

No	Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Primipara	9	20,0
2.	Multipara	24	53,3
3	Grandmultipara	12	26,7
Jumlah		45	100,0

Sumber : Data Primer Juli 2018.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berparitas multipara yaitu 24 responden (53,3%).

5. Karakteristik responden berdasarkan pernah mengangkat beban yang berat selama hamil

Tabel 5.5 Karakteristik frekuensi Responden Berdasarkan Pernah Mengangkat Beban Yang Berat Selama Hamil pada Ibu Hamil Trimester III DiDesa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.

No	Beban	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Belum Pernah	37	82,2
2.	Sudah Pernah	8	17,8
Jumlah		45	100,0

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden belum pernah mengangkat beban yang berlebihan yaitu 37 responden (82,2%).

6. Karakteristik responden berdasarkan pernah membungkuk yang berlebih selama hamil.

Tabel 5.6 Karakteristik frekuensi responden berdasarkan Pernah Membungkuk yang Berlebihan Selama Hamil pada Ibu Hamil Trimester III DiDesa Bandung, Kecamatan Bandung, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.

No	Membungkuk	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Belum Pernah	36	80,0
2.	Sudah Pernah	9	20,0
Jumlah		45	100.0

Sumber : Data Primer Juli 2017.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden belum pernah membungkuk yang berlebihan selama hamil yaitu 36 responden (80,0%).

7. Karakteristik responden berdasarkan informasi

Tabel 5.7 Karakteristik frekuensi responden berdasarkan informasi tentang senam yoga pada Ibu Hamil Trimester III DiDesa Bandung, Kecamatan Bandung, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.

No	Informasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Ya	4	8,9
2.	Tidak	41	91,1
Jumlah		45	100.0

Sumber : Data Primer Juli 2018.

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden belum pernah tahu informasi senam yoga yaitu 41 responden (91,1%).

8. Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi

Tabel 5.8 Karakteristik frekuensi responden berdasarkan sumber informasi tentang senam yoga pada Ibu Hamil Trimester III DiDesa Bandung, Kecamatan Bandung, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.

No	Sumber Informasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Petugas kesehatan	0	0
2.	Media Elektronik	0	0
3.	Media Cetak	3	75,0
4.	Teman, saudara, kader	1	25,0
Jumlah		4	100,0

Sumber : Data Primer Juli 2018.

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa sebagian kecil responden belum pernah tahu sumber informasi senam yoga yaitu media cetak yaitu 3 responden (6,7%).

5.1.3 Data Khusus

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 02-18 Juli 2018 pada ibu hamil di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang diperoleh data khusus sebagai berikut :

1. Nyeri punggung sebelum dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III

Tabel 5.9 Frekuensi intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan senam yoga pada Ibu Hamil Trimester III DiDesa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0 (tidak nyeri)	-	-
2	1 (sedikit nyeri)	10	22,2
3	2 (sedikit lebih nyeri)	20	44,4
4	3 (lebih nyeri)	15	33,3
5	4 (sangat nyeri)	-	-
6	5 (nyeri sangat hebat)	-	-
Total		45	100,0

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III Jombang dengan jumlah 45 responden, hampir dari setengah ibu

hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 3 (sedikit lebih nyeri) dengan jumlah 20 responden (44,4%).

Dilaksanakan dirumah kader didusun Bandung, Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang, senam yoga dilakukan selama 1 minggu 1 kali, dengan durasi 45 menit. Dilakukan oleh ibu hamil trimester III yang hadir, sebelumnya saya menyebarkan kuesioner data umum dan data khusus dan mengumpulkan kembali, setelah itu membagikan leaflet dan peneliti jelaskan apa itu senam yoga, setelah itu pelaksanaan senam yoga.

2. Nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III .

Intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam yoga menggunakan skala pengukuran nyeri *Faces Pain Scale – Revised* (FPS-R) yang terbagi menjadi 6 skala nyeri, yaitu 0 berarti tidak nyeri, 1 berarti sedikit nyeri, 2 berarti sedikit lebih nyeri, 3 berarti lebih nyeri, 4 berarti sangat nyeri, dan 5 berarti nyeri sangat hebat.

Tabel 5.10 Frekuensi intensitas nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0 (tidak nyeri)	10	22,2
2	1 (sedikit nyeri)	22	48,9
3	2 (sedikit lebih nyeri)	13	28,9
4	3 (lebih nyeri)	-	-
5	4 (sangat nyeri)	-	-
6	5 (nyeri sangat hebat)	-	-
Total		45	100,0

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang dengan jumlah 45 responden, hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit nyeri) sebanyak 22 responden (48,9%).

3. Pengaruh nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III

Tabel 5.11 Tabulasi silang pengaruh nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga pada ibu hamil TM III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

Intensitas Nyeri	Sebelum dilakukan senam yoga		Sesudah dilakukan senam yoga	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
0	-	-	10	22,2
1	10	22,2	22	48,9
2	20	44,4	13	28,9
3	15	33,3	-	-
4	-	-	-	-
5	-	-	-	-
Total	45	100,0	45	100,0

Uji statistik p value $0,001 < \alpha (0,05)$.

Sumber : Data Primer, 2018.

Berdasarkan tabel 5.11 tabulasi silang pengaruh senam yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang dengan jumlah 45 responden menunjukkan bahwa hampir hampir setengahnya dari responden terjadi penurunan nyeri punggung sebelum dilakukan senam yoga dan setelah dilakukan senam yoga yaitu 28,9% atau sebanyak 13 responden, dengan nyeri sebelum latihan senam yoga menurut FPS-R nomor 2 (sedikit lebih nyeri) dan setelah dilakukan senam yoga dengan nyeri menurut FPS-R nomor 1 (sedikit nyeri).

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *Spearman Rank* dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan ρ value adalah $0,001 < \alpha (0,05)$. Bila ρ value $< \alpha (0,05)$ berarti ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III. Hal ini menunjukkan bahwa 0,001 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H_0 yang menyatakan tidak pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil ditolak dan H_1 diterima. Jadi kesimpulannya terdapat pengaruh senam yoga terhadap berkurangnya nyeri punggung ibu hamil trimester III.

5.2 Pembahasan

5.2.1. Nyeri punggung sebelum dilakukan senam senam yoga pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III Jombang dengan jumlah 45 responden, hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) dengan jumlah 20 responden (44,4%).

Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung di masa lalu. Sebagai kemungkinan lain, nyeri punggung dapat

dirasakan pertama kalinya dalam kehamilan. Nyeri punggung sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Ibu hamil mencondongkan perut sehingga menambah lengkungan pada bagian bawah punggung yang menimbulkan rasa nyeri (Varney, 2006).

Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan sehingga bisa menimbulkan kelelahan, yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian punggung. Selain itu perut ibu yang semakin hari semakin besar juga bisa mempengaruhi terjadinya nyeri punggung.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden pendidikan terakhir SMA/SMK yaitu 22 responden (48,9%).

Menurut (Notoatmodjo, 2003) Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan memecahkan suatu masalah. Oleh karena itu, semakin tinggi pendidikan seseorang maka tuntutananya terhadap kualitas kesehatan akan semakin tinggi (Maritalia, 2012) dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya akan mempunyai pengetahuan tentang gizi yang lebih baik dan mempunyai perhatian lebih besar terhadap kebutuhan gizi anak (Atabik, 2013).

Menurut peneliti selain melakukan senam hamil, nyeri punggung bisa berkurang dengan melakukan senam yoga, akan tetapi walaupun pendidikan terakhir sebagian ibu SMA/SMK, ibu hamil belum mengetahui akan manfaat senam yoga untuk kehamilannya, dan juga kurangnya informasi tentang senam yoga pada ibu hamil serta senam yoga pun belum begitu dikenal di wilayah desa Bandung sehingga ibu hamil tidak mengetahui tentang senam yoga.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden bekerja IRT yaitu 29 responden (64,4%).

Dalam penelitian Kovac, Emma dan Ana dkk (2012) menyebutkan bahwa beberapa studi terdahulu menemukan adanya hubungan antara bekerja dan aktivitas fisik yang berat dengan tingginya resiko kejadian nyeri punggung selama kehamilan. Dalam penelitian tersebut mengkombinasikan berbagai macam kegiatan aktivitas fisik sehari-hari seperti; aktivitas bekerja, aktivitas di rumah, waktu luang atau istirahat, dan waktu untuk berolahraga. Salah satu penyebab nyeri punggung adalah pekerjaan ibu rumah tangga, hal ini karena aktivitas ibu sehari-hari di rumah seperti mengangkat benda, menggendong anak posisi duduk yang kurang benar ataupun posisi punggung tidak tepat. Hal ini menyebabkan adanya kesalahandalam tulang punggung ataupun cidera pada pinggang (Ai Yeyeh, 2009).

Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III dikarenakan ibu hamil terlalu banyak melakukan aktivitas

fisik yang berlebihan, ketika ibu hamil harus mengurus rumah tangga, serta kurang beristirahat.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berparitas multipara yaitu 24 responden (53,3%).

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ummah (2001) tentang nyeri punggung pada ibu hamil ditinjau dari body mekanik dan paritas di Kabupaten Gresik, didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara paritas dengan kejadian nyeri punggung pada kehamilan. Jadi dengan semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka resiko terjadinya nyeri punggung lebih besar dibandingkan wanita yang primipara. Para wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. (Varney, 2014).

Menurut peneliti ibu yang melahirkan lebih dari satu kali beresiko mengalami nyeri punggung karena otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar.

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden belum pernah mengangkat beban yang berat yaitu 37 responden (82,2%).

Berdasarkan teori Suharto (2005), mengangkat beban berat dapat mengakibatkan tulang belakang, pada bagian bawah, mengalami pembebanan dan penekanan sehingga mengakibatkan rasa ngilu atau nyeri di bagian punggung. Nyeri dapat disebabkan karena kelelahan

otot maupun karena tertekannya akar saraf akibat rusaknya jaringan pembungkus diskus intervertebralis (Suharto, 2005).

Menurut peneliti selain mengangkat beban berat faktor lain yang menyebabkan nyeri punggung yaitu aktifitas yang berlebihan seperti mengurus pekerjaan rumah tangga sehingga ibu merasakan kelelahan yang berdampak pada nyeri punggung.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden belum pernah membungkuk yang berlebihan selama hamil yaitu 36 responden (80,0%).

Nyeri punggung selama kehamilan dapat diperburuk karena postur tubuh yang buruk, berdiri atau membungkuk dalam waktu yang lama, duduk di kursi yang tidak memiliki sandaran punggung, tidur pada kasur yang tidak sesuai, mengemudi dalam waktu yang lama tanpa istirahat, mengangkat, menjinjing, mendorong atau menarik beban yang terlalu berat (Bull dan Archart, 2005). Postur tubuh yang tidak ergonomis dan aktivitas tubuh yang kurang baik merupakan salah satu penyebab terjadinya nyeri punggung, (Adnan, 2002) menjelaskan ada hubungan yang bermakna antara faktor risiko sikap tubuh membungkuk dengan sudut 20° - 45° (fleksibilitas sedang) dengan nyeri punggung bawah. Nyeri punggung dapat dihindari jika ibu hamil memperhatikan prinsip mekanika tubuh yang meliputi cara berdiri, duduk, mengangkat, berbaring dan bangun (Simkin, Whalley dan Kepper, 2007).

Menurut peneliti ibu hamil yang mengalami nyeri punggung tidak semua dipengaruhi oleh membungkuk yang berlebihan, bisa dipengaruhi oleh aktifitas fisik yg berlebihan atau berat seperti melakukan pekerjaan rumah tangga, dapat menimbulkan rasa lelah, kurang istirahat, serta semakin membesarnya perut ibu. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil merasa tidak nyaman dan timbul nyeri punggung dengan intensitas yang berbeda-beda.

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden belum pernah tahu tentang informasi senam yoga yaitu 41 responden (91,1%).

Dalam hal ini informasi sangat berperan penting dalam penanganan masalah terhadap seseorang. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Notoatmodjo (2007), bahwa wawasan yang dimiliki oleh seseorang juga dipengaruhi oleh informasi. Semakin banyak orang menggali informasi dari media cetak maupun media elektronik, maka wawasan yang dimiliki semakin meningkat dan merubah pola mereka dalam melakukan penanganan terhadap masalahnya.

Menurut peneliti responden belum banyak yang mengetahui informasi senam yoga dikarenakan masih banyaknya masyarakat yang belum tahu tentang senam yoga. Dan dalam kelas ibu hamil juga tidak diberikan informasi dan tata cara bagaimana melakukan gerakan senam yoga oleh tenaga kesehatan atau bidan desa sehingga ibu tidak mendapatkan atau pengetahuan tentang manfaat senam yoga.

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa sebagian kecil responden sudah pernah tahu sumber informasi senam yoga dari media cetak yaitu 3 responden (6,7%).

Menurut teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2007), menyatakan bahwa semakin banyak seseorang mendapatkan sumber informasi sehingga makin banyak pula wawasan yang dimiliki, begitu pula sebaliknya. Salah satu sumber informasi yaitu media cetak. Adapun yang dimaksud dari media cetak, media cetak adalah media yang terdiri dari lembaran-lembaran kertas, gambar, kata-kata yang tanpa menggunakan energi elektromekanis. Terdiri dari buku, majalah, koran, brosur, formulir bisnis, dan lain-lain. Termasuk juga surat kabar dan majalah.

Menurut peneliti, sebagian kecil responden sudah pernah mendapatkan informasi tentang senam yoga melalui media cetak yaitu melalui majalah. Sehingga diperlukan tambahan informasi untuk menambah wawasan sumber informasi tentang senam yoga.

5.2.2 Nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan tabel 5.11 tabulasi silang pengaruh senam yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang dengan jumlah 45 responden menunjukkan sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga yaitu, sebelum dilakukan senam yoga ada 20 responden (44,4 %) dengan nyeri FPS-R nomor 2 (sedikit lebih nyeri) dan setelah dilakukan senam

yoga ada 22 responden (48,9%) dengan nyeri FPS-R nomor 1 (sedikit nyeri).

Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Dan senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Devi M, 2014). Senam yoga pada kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil TM III. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi M, 2014). Tujuan senam yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Lebang, 2015).

Menurut peneliti senam yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dengan durasi selama 1-2 jam dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya. Dengan persiapan ibu hamil mengenakan pakaian yang longgar, berlatih tanpa alas kaki diatas senam yoga, menjaga perut agar tidak terlalu kenyang dan lapar, berlatih dipagi hari atau sore hari ketika

perut kosong. Dilakukan 1-2 jam setelah makan satu minggu 1-2 kali selama, dan minum air yang banyak.

5.2.3 Pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga.

Berdasarkan tabel 5.11 tabulasi silang pengaruh senam yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang dengan jumlah 45 responden menunjukkan sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga yaitu, sebelum dilakukan senam yoga ada 20 responden (44,4 %) dengan nyeri FPS-R nomor 2 (sedikit lebih nyeri) dan setelah dilakukan senam yoga ada 22 responden (48,9%) dengan nyeri FPS-R nomor 1 (sedikit nyeri).

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *Spearman Rank* dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan ρ value adalah $0,001 < \alpha (0,05)$. Bila ρ value $< \alpha (0,05)$ berarti ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa 0,001 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil ditolak dan H_1 diterima. Jadi kesimpulannya ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Senam yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal senam yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Kemudian langkah-langkah senam yang dimulai dari kesadaran nafas senam yoga yang terdiri dari nafas alami, nafas perut, nafas penuh. Langkah kedua yaitu pemanasan kesadaran penuh yang terdiri dari gerakan pemanasan leher. Langkah ketiga yaitu gerakan inti senam yoga terdiri dari gerakan postur anak, postur peregangan kucing, peregangan kucing mengalir, postur harimau, postur berdiri, postur segitiga, postur berdiri merentang tubuh bagian samping dan postur segitiga (Lebang, 2015).

Menurut peneliti senam yoga berpengaruh terhadap ibu hamil trimester III karena dapat membantu ibu mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama proses kehamilan. Dengan durasi selama 1-2 jam ibu hamil dapat merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam yoga. Senam yoga dapat dilakukan apabila ibu hamil sedang mengalami nyeri punggung. Hal-hal yang harus dilakukan yaitu menganjurkan ibu untuk mengenakan pakaian yang longgar, berlatih tanpa alas kaki diatas senam yoga, jaga perut agar tidak terlalu kenyang dan lapar, dan minum air putih yang banyak. Dilakukan selama 1-2 jam setelah makan dalam satu minggu 1-2 kali selama 3 minggu.

Menurut penelitian Dewi Candra Resmi (2016) merupakan penelitian eksperimen semu untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini di lakukan di wilayah Kerja Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo dengan jumlah Responden 14 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Uji pengaruh dengan perlakuan yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil $\text{mean} \pm \text{SD}$ $4,14 \pm 1,127$ dengan $p = 0,000$ sedangkan setelah dilakukan intervensi $\text{mean} \pm \text{SD}$ $2,71 \pm 1,204$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara *mean* intensitas nyeri sebelum dan setelah yoga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa yoga berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III maka dapat disimpulkan bahwa:

- 6.1.1 Nyeri punggung sebelum dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III yaitu hampir dari setengahnya mengalami nyeri punggung dengan *Faced Pain Scale-Resived* (FPS-R) dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.
- 6.1.2 Nyeri punggung sesudah dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III yaitu hampir dari setengahnya mengalami nyeri punggung dengan *Faced Pain Scale-Resived* (FPS-R) dengan skala 1 (sedikit nyeri) di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.
- 6.1.3 Ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi responden

Diharapkan bagi ibu hamil supaya mengikuti apabila ada pelaksanaan senam yoga pada saat kelas ibu hamil supaya bisa menerapkan senam yoga yang bermanfaat untuk nyeri punggung.

6.2.2 Bagi tempat penelitian

Diharapkan tempat penelitian memberikan wadah untuk tenaga kesehatan khususnya bidan untuk mengikuti pelatihan senam yoga supaya bidan dapat menerapkan senam yoga pada kelas ibu hamil.

6.2.3 Bagi dosen STIKES ICME.

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan untuk pengabdian masyarakat untuk dosen D4 kebidanan STIKES ICME Jombang.

6.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang senam yoga. Yaitu menganalisis manfaat lain senam yoga yaitu pengaruh senam yoga terhadap ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, S. 2002. Hubungan Antara Sikap Tubuh Saat Bekerja Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Perajin Plat Logam Di Citerep Kab.Bogor (Skripsi) UI Jakarta [Http: // www.digilik.uc.edu](http://www.digilik.uc.edu) diakses pada tanggal 16 Juli 2016
- Ai Yeyeh, Rukiyah dkk. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Cetakan Pertama.Jakarta: Trans Info Media; 2009.
- Andarmoyo, Sulistyono, dan Suharti. 2013. *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Anshari, 2010. *Nyeri Punggung Bawah, Dalam :Anatomi dan Fisiologi NPB*, PERDOSSI,pp:5-15.
- Atabik 2003. *Faktor Ibu yang berhubungan dengan Praktik Pemberian ASI Eksklusif (Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamotan)*.(di akses pada 11 juli 2018) dari: www.digilib.uns.ac.id
- Bull, E., & Archard, G. 2005. *Simple Guide : Nyeri Punggung*. Jakarta: Erlangga.
- Devi M, Sulaiman, Rosnani, Jawiah. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal kedokteran dan kesehatan, volume 1, no. 1, Oktober 2014;47-53
- Diane M. Fraser. 2009. *Buku Ajar Bidan Myles*, Jakarta :EGC.
- Hakiki, 2010 *Nyeri Tulang Belakang Selama Kehamilan*.(di akses pada tanggal 9 Maret 2018) dari :<http://forikes-ejournal.com>
- Harsono, T. 2013. *Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi*. Yogyakarta : Platinum
- Hellen, Varney. Jan M.Kriebs. Carolyn L.Gegor. *Buku Ajar asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC. 2006;492-516
- Hidayat A, 2010 *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta : Health Books.
- Judha M. Sudarti, 2012. *Nyeri Dalam Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Katonis, P. A. Kampourglow, A. Aggelopoulos, K. Kakavelakis, S. Lykoudis, A. Makrriannakis, K. Alpantaki. *Pregnancy-related low back pain*. Hippokratia Medical Journal, 15(3): 205-210. 2011 Juli- September. <http://www.ncbi.nih.gov>

- Lebang, E. 2015. *Yoga Atasi Backpain*. Jakarta : Pustaka Bunda, grup Puspa Swara
- Manuaba, IBG, dkk. 2010. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan KB*. Jakarta : EGC
- Maritalia, D 2012. *Asuhan Kebidanan dan Menyusui*. Editor Sujono Riyadi. Yogyakarta: PustakaBelajar.
- Notoatmojo, Soekidjo.2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : RinekaCipta
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis, Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT). 2014. *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Potter, P.A, Perry, A.G.Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik.Edisi 4.Volume 2.Alih Bahasa : Renata Komalasari,dkk.Jakarta:EGC.2005
- Robson, S. E., dan Jason Waugh. 2013. *Patologi Pada Kehamilan*. Jakarta : EGC
- Romauli, Suryati. 2011. *Buku Ajar Askeb I Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sarwono, 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBPSP
- Simkin, Whalley dan Kepper. 2007. *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi, Edisi revisi*. Jakarta: Arcan
- Sindhu, Pujiastuti (2009). *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga : Daily Practice*. Bandung : Penerbit Qanita
- Sugiyono, 2007. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. ALFABETA.
- Suharto. 2005. *Penatalaksanaan Fisioterapi pada Nyeri Pinggang Bawah Aspesifik akibat Joint Block Thoracal dan Lumbal*, Cermin Dunia Kedokteran No. 146, 2005. Akademi Fisioterapi Departemen Kesehatan RI. Makassar.

Thomson, June. *Kehamilan dari Pembuahan Hingga Kelahiran*. Jakarta : Dian Rakyat. 2010; 44-62

Triyana, Yani Firda. 2013. *Panduan Klinik Kehamilan dan Persalinan*. Jogjakarta: P.MEDIKA

Varney, Helen, 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, Edisi 14. Jakarta EGC

Varney, H 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV*. Jakarta. EGC

Walyani, Siwi, Elisabeth. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Penerbit PUSTAKABARUPRESS.

Lampiran 1

No.	Jenis Kegiatan	Minggu ke																			
		Maret 2018				April 2018				Mei 2018				Juni 2018				Juli 2018			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Konsultasi judul dan dan studi kepustakaan		■	■																	
2.	Studi pendahuluan				■																
3.	Menyusun & konsultasi BAB 1				■																
4.	Menyusun & konsultasi BAB 2				■	■															
5.	Menyusun & konsultasi BAB 3					■	■														
6.	Menyusun & konsultasi BAB 4					■	■	■	■	■	■	■	■								
7.	Sidang proposal													■							
8.	Revisi proposal													■	■						
9.	Pengambilan data														■	■	■	■	■	■	■
10.	Pengolahan data																				■
12.	Konsultasi tabulasi																				■
13.	Menyusun & konsultasi BAB 5 & 6																				■
14.	Konsultasi abstrak dan meneliti kelengkapan sidang hasil skripsi																				■
15.	Sidang hasil skripsi																				■

Lampiran 2

SURAT PERMOHONAN

Kepada Yth. Calon Responden

Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik STIKes ICME Jombang :

Nama : Avinta Mega Octavia

NIM : 172120022

Saat ini sedang mengadakan penelitian dengan judul : “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III”.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Penelitian ini tidak berbahaya dan tidak merugikan ibu hamil trimester III sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang telah diberikan akan dijaga. Jika ibu hamil trimester III tidak bersedia, maka diperbolehkan untuk tidak ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dan apabila selama pengambilan data terdapat hal-hal yang tidak diinginkan, maka ibu hamil trimester III berhak mengundurkan diri. Apabila ibu hamil trimester III menyetujuinya, maka kami mohon kesediaanya untuk menandatangani lembar persetujuan penelitian ini. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,

(Avinta Mega Octavia)

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil

Trimester III

Peneliti : Avinta Mega Octavia

Peneliti sudah menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang sedang dilaksanakan oleh peneliti.

Saya mengerti, bahwa resiko yang terjadi kecil. Apabila ada proses penelitian dapat menimbulkan respon emosional yang tidak nyaman, maka peneliti akan menghentikan dan akan memberikan dukungan. Saya berhak mengundurkan diri dari penelitian tanpa ada sanksi atau kehilangan hak.

Saya mengerti, bahwa catatan penelitian ini akan dirahasiakan dan dijamin selegal mungkin. Semua berkas yang mencantumkan identitas dan semua jawaban yang saya berikan hanya digunakan untuk keperluan pengolahan data. Bila sudah tidak digunakan dan hanya peneliti yang mengetahui kerahasiaan data.

Demikian secara sukarela dan tidak ada paksaan dari pihak manapun, serta bersedia berperan dalam penelitian ini.

Responden

SOP SENAM YOGA PRENATAL

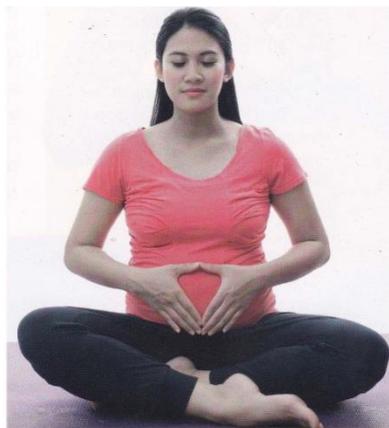
	STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM YOGA PRENATAL
PENGERTIAN	Satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, salah satunya dengan keluhan ibu hamil TM III yaitu nyeri punggung.
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan energi, vitalitas, dan daya tahan tubuh. 2. Melepaskan stres dan cemas. 3. Meningkatkan kualitas tidur. 4. Menghilangkan ketegangan otot. 5. Menghilangin keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembekakan bagian tubuh. 6. Memperkuat tekak dan keberanian. 7. Meningkatkan rasa percaya diri dan fokus. 8. Membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan.
PERALATAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Balok 2. Sabuk 3. Guling 4. Selimut

<p>PROSEDUR PELAKSANAAN</p>	<p>A. Tahap Persiapan Diri dan Alat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan alat dan mendekatkan ke ibu 2. Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman. 3. Berlatih tanpa alas kaki diatas senam yoga. 4. Jaga agar perut tidak terlalu kenyang dan tidak terlalu lapar. 5. Persiapan lingkungan. 6. Waktu 60-120 menit. <p>B. Tahap Kerja</p> <p>Kesadaran nafas</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Nafas alami <ol style="list-style-type: none"> a) Duduk bersila dengan nyaman dan pejamkan mata. b) Perlahan, mulai amati dan rasakan nafas dari dalam tubuh. c) Perhatikan lubang hidung dan rasakan udara mengalir masuk keluar melalui lubang hidung. d) Perhatikan tenggorokan dan rasakan udara mengalir di dalam tenggorokan. e) Perhatikan daerah dada dan rasakan udara dalam paru-paru. Rasakan dada mengembang dan mengempis. f) Perhatikan perut dan bawah perut. Rasakan perut mengembang dan perut mengempis. g) Amati dan hayati seluruh proses nafas alami mulai dari lubang hidung sampai ke perut. Biarkan nafas mengalir apa adanya. h) Ketika selesai, perlahan buka mata.
---------------------------------	--



9. Nafas perut

- a) Duduk bersila dengan nyaman dan pejamkan mata.
- b) Perlahan, mulai amati dan rasakan nafas dari dalam tubuh.
- c) Letakkan ke dua tangan didepan perut dan rasakan kehadiran bayi didalam rahim.
- d) Saat menghirup nafas, rasakan perut mengembang, mendorong tangan ke arah luar. Hanya perut yang mengembang, dada dan pundak tetap rileks dan diam.
- e) Saat menghembuskan nafas, rasakan perut kembali mengempis dan rileks.
- f) Ulangi nafas perut ini beberapa kali.



10. Nafas Penuh

- a) Duduk bersila dengan nyaman dan pejamkan mata.
- b) Perlahan, mulai amati dan rasakan nafas dari

dalam tubuh.

- c) Rentangkan ke dua tangan ke atas. Tark nafas, rasakan perut mengembang kemudian dada mengembang dan terakhir kedua bahu sedikit terangkat.
- d) Buang nafas, rasakan bahu rileks, dada mengempis, dan terakhir perut perlahan mengempis.
- e) Ulangi nafas penuh 5-8 X.



Pemanasan penuh kesadaran

1. Pemanasan leher

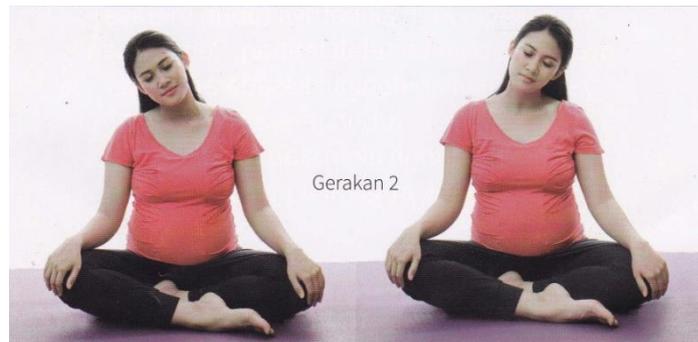
Gerakan 1

- a) Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung
- b) Letakkan kedua tangan diatas lutut.
- c) Tengok kepala ke arah kanan. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.
- d) Tengok kepala ke arah kiri. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.



Gerakan 2

- a) Rebahkan kepala ke samping kanan. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.
- b) Rebahkan kepala ke samping kiri. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.



Gerakan 3

- a) Tundukkan kepala seluruhnya kebawah dan rasakan peregangan leher bagian belakang.
- b) Perlahan putar pergelangan leher dan kepala ke kiri, belakang kanan, dan kembali ke depan. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- c) Putar leher dan kepala ke arah sebaliknya. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- d) Tundukan kepala seluruhnya ke bawah dan bernafas normal.
- e) Angkat kepala kembali ke tengah dan rileks.

Gerakan 3



2. Peregangan dan pemuntiran samping tubuh

Gerakan 1

- a) Duduk bersila dengan nyaman.
- b) Buang nafas, regangkan tubuh ke samping, dan pandang ke atas. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.



Gerakan 2

- a) Kembali duduk bersila menghadap depan.
- b) Buang nafas, perlahan memuntir tubuh ke samping kanan. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.



Gerakan Inti Senam Yoga Prenatal

1. Postur anak

- e. Duduk di atas tumit dan regangkan lutut melebar kesamping.
- f. Bungkukkan badan ke depan, tekuk kedua lengan, dan rebahkan kepala ke lengan atau alas.
- g. Pejamkan mata dan perdalam nafas.
- h. Bernafas perlahan dan teratur sebanyak 5-8 kali.



4. Postur peregangan kucing

- f. Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar nahu. Regangkan jari-jari tangan.
- g. Tarik nafas, lihat ke depan, serta naikkan tulang ekor dan panggul ke atas. Kedua tangan tetap lurus.
- h. Hembuskan nafas, tundukkan kepala, dan pandangan ke arah perut. Posisi punggung melengkung ke arah dalam.
- i. Ulangi latihan 5-8 kali secara perlahan dan lembut.
- j. Setelah selesai, istirahat sejenak dengan posisi postur anak. Bernafas dalam beberapa kali sebelum lanjut ke postur berikutnya.



5. Postur peregangan kucing mengalir

- f. Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan.
- g. Turunkan kedua siku ke alas, tarik nafas, dan dorong/julurkan badan perlahan ke depan.
- h. Buang nafas, lekukkan punggung dan panggul ke dalam, dan tundukkan kepala. Arahkan pandangan ke perut.
- i. Perlahan mundur ke belakang, pantat ke arah tumit dan kedua siku kembali diletakkan di atas.
- j. Ulangi gerakan 1,2, dan 3 sebanyak 5-8 kali.



11. Postur harimau

- g. Letakkan telapak tangan di alas dan sejajar bahu, sedangkan lutut sejajar panggul. Regangkan jari-jari tangan.
- h. Tarik nafas, rentangkan kaki kiri ke belakang sejajar panggul. Arahkan pandangan ke depan.
- i. Hembuskan nafas dan tekuk lutut. Lekukkan tubuh ke arah dalam.
- j. Tarik nafas, kembali rentangkan kaki, dan buang nafas. Tekuk lutut ke arah dalam.
- k. Ulangi gerakan selama 5-8 kali.
- l. Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan 5-8 kali.



12. Postur berdiri

- d. Regangkan kedua kaki sejajar panggul sehingga tubuh stabil dan seimbang. Berat badan bertmpu secara seimbang pada seluruh kaki.
- e. Luruskan tulang punggung dengan posisi bahu relaks. Kedua tangan lurus disamping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke dalam.
- f. Bernafas perlahan, dalam, dan teratur. Rasakan sensasi pada seluruh tubuh mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki.



13. Postur segitiga

- g. Regangkan kedua tangan ke samping lebih lebar daripada bahu.
- h. Arahkan kaki kanan 90 derajat ke arah kanan. Rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu.
- i. Hembuskan nafas, condongkan tubuh ke samping kanan. Jaga agar lutut kanan tidak tertekuk dan bernafas normal perlahan.
- j. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal perlahan

5-8 kali.

k. Perlahan tegakkan tubuh kembali.

l. Lakukan dengan sisi lainnya.



14. Postur berdiri merentang tubuh bagian samping

h. Regangkan kedua kaki ke samping lebih lebar daripada bahu.

i. Arahkan telapak kaki kanan dan tekuk lutut.

j. Letakkan tangan kanan di atas paha.

k. Luruskan tangan kiri ke atas.

l. Arahkan pandangan ke atas atau ke depan.

m. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal perlahan 5-8 kali.

n. Ulangi sisi lainnya.

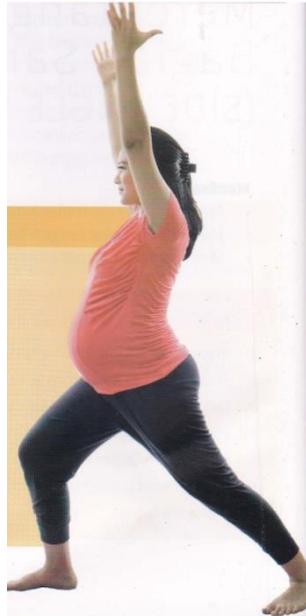


15. Postur pejuang I

h. Berdiri tegak lurus. Perlahan letakkan kaki kiri ke

belakang.

- i. Tarik nafas dan rentangkan kedua tangan ke atas. Kedua telapak tangan menghadap satu sama lain.
- j. Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Pandangan melihat ke depan atau atas.
- k. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- l. Tarik nafas, luruskan kaki kanan.
- m. Buang nafas dan posisikan kedua tangan ke bawah di samping tubuh.
- n. Lakukan dengan sisi lainnya.



16. Postur pejuang II

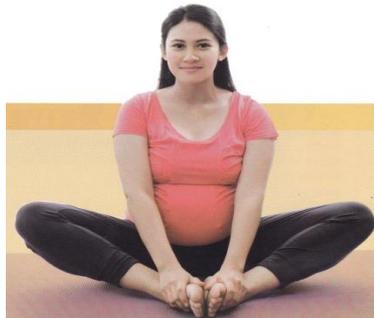
- f. Berdiri tegak lurus. Perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- g. Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar dengan bahu. Kedua telapak tangan menghadap ke bawah.
- h. Buang nafas dan tekuk lutut kanan sejajar dengan tumit. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- i. Tarik nafas dan luruskan kaki kanan kembali. Buang nafas, kedua tangan kembali ke samping tubuh.

j. Lakukan dengan sisi lainnya.



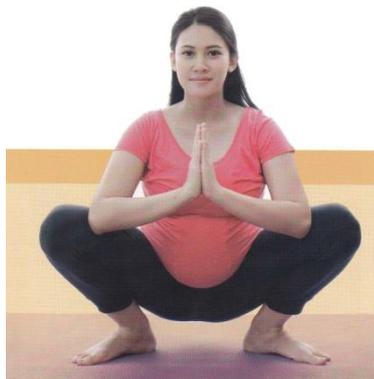
17. Postur kupu-kupu

Duduk dengan menyatukan kedua telapak kaki. Ayunkan kedua paha ke atas dan ke bawah. Lakukan 10-20 kali.



18. Postur jongkok

Berjongkok dengan nyaman. Kedua telapak kaki menempel pada alas. Satukan kedua tangan dan kedua siku di dalam lutut mendorong ke arah luar.



19. Postur bersandar dinding

d. Letakkan kedua telapak tangan di dinding dan tarik

kedua kaki ke belakang.

- e. Perlahan, tundukkan bahu dan punggung ke bawah sejajar dengan kedua lengan. Telapak tangan menekan dinding dan pandangan melihat ke bawah.
- f. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.



20. Postur memutar panggul pada dinding

Memutar panggul dengan perlahan ke arah depan, kanan, belakang, dan kiri. Lakukan 3-5 kali putaran. Ulangi arah sebaliknya.



Lampiran 5

**SENAM YOGA
PRENATAL**

Oleh :
AVINTA MEGA OCTAVIA
1712120022
D4 BIDAN PENDIDIK

Prenatal yoga (senam yoga pada kehamilan) adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil TM III salah satunya gaya nyeri punggung.

Yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan.

Langkah-Langkah Senam Yoga

1. Nafas alami

- Duduk bersila dengan nyaman dan pejamkan mata.
- Perlahan, mulai amati dan rasakan nafas dari dalam tubuh.
- Perhatikan lubang hidung dan udara mengalir masuk keluar dari lubang hidung.

2. Nafas perut

- Duduk bersila dengan nyaman dan pejamkan mata.
- Perlahan, mulai amati dan rasakan nafas dari dalam tubuh.
- Letakkan ke dua tangan di atas perut dan rasakan kehadiran bayinya dalam rahim.

3. Nafas Penuh

- Duduk bersila dengan nyaman dan pejamkan mata.
- Perlahan, mulai amati dan rasakan nafas dari dalam tubuh.
- Rentangkan ke dua tangan ke atas. Tarik nafas, rasakan perut mengembang kemudian dada mengembang dan terakhir kedua bahu sedikit terangkat.
- Buang nafas, rasakan bahu rileks, dada mengempis, dan terakhir perut perlahan mengempis.
- Ulangi nafas penuh 5-8 X.

Pemanasan Penuh Kesadaran

1. Pemanasan leher

Gerakan 1

- Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung
- Letakkan kedua tangan di atas lutut
- Tarik nafas ke arah kanan, letakkan posisi ini dan bernafas rileks 3-5 kali
- Tengok ke arah kiri, tahan posisi ini dan bernafas rileks 3-5 kali.

Gerakan 2

- Rentangkan kepala ke samping kanan. Tahan posisi ini dan bernafas rileks 3-5 kali
- Rentangkan kepala ke samping kiri. Tahan posisi ini dan bernafas rileks 3-5 kali

Gerakan 3

- Tundukkan kepala seluruhnya kebawah dan rasakan pergelangan leher bagian belakang.
- Perlahan putar pergelangan leher dan kepala ke kiri belakang kanan, dan kembali ke depan. Ulangi sebanyak 3-4 kali.

- Putar leher dan kepala ke arah sebaliknya. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan bernafas normal.
- Angkat kepala kembali ke tengah dan rileks.

2. Pergerakan dan pemuntiran samping tubuh

Gerakan 1 :

- Duduk bersila dengan nyaman.
- Buang nafas, rentangkan tangan ke samping dan pantuk ke atas. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.

Gerakan 2 :

- Kembali duduk bersila menghadap depan.
- Buang nafas, perlahan memutar tubuh ke samping kanan. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.

Gerakan Inti Senam Yoga Prenatal

1. Postur anak

- Duduk di atas tumit dan rentangkan lutut melebar kesamping.
- Bungkukkan badan ke depan tekuk kedua lutut dan rebahkan kepala ke tangan atau ke lantai.
- Pejamkan mata dan perdalam nafas.
- Bernafas perlahan dan teratur sebanyak 5-8 kali.

2. Postur pergelangan kucing

- Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar dengan telinga. Rentangkan jari-jari tangan.
- Tarik nafas, lihat ke depan, serta naikkan tulang ekor dan panggul ke atas. Kedua tangan tetap lurus.
- Hembuskan nafas, tundukkan kepala, dan pandangan ke titik pusat. Posisi punggung melengkung ke arah dalam.
- Ulangi latihan 5-8 kali dengan perlahan dan lembut.

- Setelah selesai, istirahat sejenak dengan posisi postur anak. Bernafas dalam beberapa kali sebelum lanjut ke postur berikutnya.

3. Postur pergelangan kucing mengalir

- Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar dengan telinga.
- Tundukkan kedua siku ke alas, tarik nafas, dan dorongkan badan ke depan.
- Buang nafas, lekukkan punggung dan panggul ke dalam, dan tundukkan kepala. Arahkan pandangan ke perut.
- Perlahan mundur ke belakang, pantat ke arah tumit dan kedua siku kembali diletakkan di atas.
- Ulangi gerakan 1,2, dan 3 sebanyak 5-8 kali.

4. Postur harimau

- Letakkan telapak tangan di alas dan sejajar bahu, sedangkan lutut sejajar panggul. Rentangkan kedua tangan.
- Tarik nafas, rentangkan kaki kiri ke belakang dan sejajar panggul. Arahkan pandangan ke depan.
- Hembuskan nafas dan tekuk lutut. Lekukkan tubuh ke arah dalam.
- Tarik nafas, kembali rentangkan kaki, dan buang nafas. Tekuk lutut ke arah dalam.
- Ulangi gerakan selama 5-8 kali.
- Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan 5-8 kali.

5. Postur berdiri

- Regangkan kedua kaki sejajar panggul sehingga tubuh stabil dan seimbang. Berat badan bertumpu secara seimbang pada seluruh kaki.
- Luruskan tulang punggung dengan posisi bahu relaks. Kedua tangan lurus disamping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke dalam.

- Bernafas perlahan, dalam, dan teratur. Rasakan sensasi pada seluruh tubuh mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki.

6. Postur segitiga

- Regangkan kedua tangan ke samping lebih lebar daripada bahu.
- Arahkan kaki kanan 90 derajat ke arah kanan. Rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu.
- Hembuskan nafas, condongkan tubuh ke samping kanan. Jaga agar lengan kanan tidak tertekuk dan bernafas normal perlahan.
- Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal perlahan 5-8 kali.
- Perlahan tegakkan tubuh kembali.
- Lakukan dengan sisi lainnya.

7. Postur berdiri merentang tubuh bagian samping

- Regangkan kedua kaki ke samping lebih lebar daripada bahu.
- Arahkan telapak kaki kanan dan tekuk lutut.
- Letakkan tangan kanan di atas kepala.
- Luruskan tangan kiri ke atas.
- Arahkan pandangan ke atas atau ke belakang.
- Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal perlahan 5-8 kali.
- Ulangi sisi lainnya.

8. Postur pejuang I

- Berdiri tegak lurus. Perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- Tarik nafas dan rentangkan kedua tangan ke atas. Kedua telapak tangan menghadap satu sama lain.
- Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Pandangan melihat ke depan atau atas.
- Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- Tarik nafas, luruskan kaki ke depan.
- Buang nafas dan posisikan kedua tangan ke bawah di samping tubuh.
- Lakukan dengan sisi lainnya.

9. Postur pejuang II

- Berdiri tegak lurus. Perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.

- Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar dengan bahu. Kedua telapak tangan menghadap ke bawah.
- Buang nafas dan tekuk lutut kanan sejajar dengan tumit. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- Tarik nafas dan luruskan kaki kanan kembali. Buang nafas, kedua tangan kembali ke samping tubuh.
- Lakukan dengan sisi lainnya.

10. Postur kupu-kupu

Duduk dengan menyatukan kedua telapak kaki. Ayunkan kedua paha ke atas dan ke bawah. Lakukan 10-20 kali.

11. Postur jongkok

Berjongkok dengan nyaman. Kedua telapak kaki menempel pada alas. Satukan kedua tangan dan kedua siku di dalam lutut mendorong ke arah belakang.

12. Postur memutar dinding

- Letakkan kedua telapak tangan di dinding dan tarik kedua kaki ke belakang.
- Perlahan, tundukkan bahu dan panggul ke bawah sejajar dengan kedua lengan. Telapak tangan menekan dinding dan pandangan melihat ke bawah.
- Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.

13. Postur memutar panggul pada dinding

Memutar panggul dengan perlahan ke arah depan, kanan, belakang, dan kiri. Lakukan 3-5 kali dengan perlahan. Ulangi arah sebaliknya.

Terima kasih

LEMBAR KUESIONER

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP BERKURANGNYA NYERI

PUNGGUNG IBU HAMIL TM III

Petunjuk pengisian :

Berilah tanda centang (√) pada pilihan jawaban yang menurut anda benar.

Tanggal :

Nomor responden :

1. DATA UMUM

a. Responden

Responden 1

Responden 2

Responden 3

b. Umur

< 20 tahun

20-35 tahun

>35 tahun

c. Pendidikan

Sekolah Dasar (SD)

Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Sekolah Menengah Atas (SMA/SMK)

Pendidikan Tinggi (Perguruan Tinggi)

d. Pekerjaan

Ibu rumah tangga

Wiraswasta (Dagang, Petani, dll)

- Swasta (Buruh pabrik, buruh tani, dll)
- PNS
- e. Paritas
- Primipara
- Multipara
- Grandemultipara
- f. Pernah mengangkat beban yang berat
- Belum pernah
- Sudah pernah
- g. Pernah membungkuk yang berlebihan
- Belum pernah
- Sudah pernah
- h. Sumber informasi
- Pernah mendapat informasi senam yoga :
- Ya
- Tidak
- i. Jika ya informasi dari :
- Petugas kesehatan
- Media elektronik (TV/Radio)
- Media cetak (Majalah/Koran)
- Teman, saudara, kader

2. DATA KHUSUS

SKALA PENGUKURAN NYERI

FACES PAIN SCALE-REVISED (FPS-R)

Petunjuk Pengukuran Nyeri

Berilah tanda (X) pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat mengalami nyeri punggung. Semakin besar angka makin berat keluhan.



Keterangan:

- 6 = Tidak Nyeri
- 7 = Sedikit Nyeri
- 8 = Sedikit Lebih Nyeri
- 9 = Lebih Nyeri
- 10 = Sangat Nyeri
- 11 = Nyeri Sangat Hebat

Lampiran 7

TABULASI DATA UMUM DAN DATA KHUSUS

No	Data Umum									Data Khusus	
	Nama	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Paritas	Mengangkat Beban	Membungkuk	Informasi	Sumber informasi	Tingkat Nyeri sebelum	Tingkat Nyeri Sesudah
1	R1	2	2	1	2	1	2	2		2	1
2	R2	2	2	1	2	1	1	2		2	1
3	R3	2	4	1	1	2	1	1	3	1	0
4	R4	3	1	1	3	2	1	2		2	0
5	R5	1	3	1	1	1	1	2		1	0
6	R6	2	2	1	2	1	2	2		2	1
7	R7	2	2	1	2	1	1	2		1	1
8	R8	2	2	3	2	1	2	2		3	2
9	R9	3	2	1	3	1	1	2		2	2
10	R10	1	3	2	1	1	1	2		3	1
11	R11	3	3	1	2	2	2	2		2	2
12	R12	2	1	1	3	1	1	2		2	1
13	R13	2	3	2	2	1	1	2		3	2
14	R14	2	3	1	2	1	1	2		2	1
15	R15	2	2	2	1	1	1	2		3	2
16	R16	1	2	1	1	1	1	2		2	1
17	R17	2	1	2	2	1	1	2		2	1
18	R18	3	3	1	2	1	1	2		1	1
19	R19	2	1	1	3	1	1	2		2	0
20	R20	3	3	1	3	2	2	2		2	2
21	R21	2	3	3	2	1	1	2		3	1
22	R22	1	2	1	2	1	1	2		2	1
23	R23	2	3	1	2	1	1	2		1	0
24	R24	2	2	2	2	1	1	2		1	0
25	R25	2	3	3	2	1	2	2		2	1
26	R26	1	2	1	1	1	2	2		3	2
27	R27	2	3	1	3	1	1	2		2	1
28	R28	2	3	3	2	1	1	2		3	2
29	R29	2	3	2	2	1	1	1	4	3	1
30	R30	3	2	3	3	1	1	2		1	0
31	R31	2	3	3	2	1	1	2		2	1
32	R32	2	3	1	3	1	1	2		3	1

33	R33	2	4	1	2	1	1	1	3	3	2
34	R34	2	3	3	2	1	1	2		1	0
35	R35	2	3	2	3	1	1	2		1	0
36	R36	1	2	1	1	1	2	2		3	1
37	R37	2	3	1	3	1	1	2		2	2
38	R38	1	1	1	2	2	1	2		3	2
39	R39	2	2	3	3	1	1	2		3	1
40	R40	2	3	2	2	2	1	2		2	2
41	R41	2	2	1	3	1	1	2		3	1
42	R42	2	3	2	2	1	1	2		2	1
43	R43	2	3	1	2	1	1	2		3	2
44	R44	1	3	1	1	1	1	2		1	0
45	R45	2	4	1	1	2	1	1	3	2	1

No	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Paritas	Mengangkat beban berat	Membungkuk	Informasi	Sumber Informasi
1	<20 tahun	SD	IRT	Primimulti para	Belum pernah	Belum pernah	Ya	
2	20-35 tahun	SMP	Wiraswasta	Multipara	Sudah pernah	Sudah pernah	Tidak	Petugas Kesehatan
3	>35 tahun	SMA	Swasta	Grandemultipara				Media Cetak
4		Perguruan Tinggi	PNS					Teman, saudara, kader

Lampiran 8

Frequency Table**umur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20 tahun	8	17.8	17.8	17.8
	20-35 tahun	31	68.9	68.9	86.7
	>35 tahun	6	13.3	13.3	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	5	11.1	11.1	11.1
	SMP	15	33.3	33.3	44.4
	SMA/SMK	22	48.9	48.9	93.3
	PT	3	6.7	6.7	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	29	64.4	64.4	64.4
	WIRASWASTA	9	20.0	20.0	84.4
	SWASTA	7	15.6	15.6	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Paritas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PARITAS	9	20.0	20.0	20.0
	MULTIPARA	24	53.3	53.3	73.3
	GRANDEMULTIPARA	12	26.7	26.7	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

mengangkat beban berat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BELUM PERNAH	37	82.2	82.2	82.2
	SUDAH PERNAH	8	17.8	17.8	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Membungkuk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BELUM PERNAH	36	80.0	80.0	80.0
	SUDAH PERNAH	9	20.0	20.0	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

informasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	YA	4	8.9	8.9	8.9
	TIDAK	41	91.1	91.1	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

sumber informasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MEDIA CETAK	3	6.7	75.0	75.0
	TEMAN, SAUDARA, KADER	1	2.2	25.0	100.0
	Total	4	8.9	100.0	
Missing	System	41	91.1		
Total		45	100.0		

tingkat nyeri sebelum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedikit nyeri	10	22.2	22.2	22.2
	sedikit lebih nyeri	20	44.4	44.4	66.7
	lebih nyeri	15	33.3	33.3	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

tingkat nyeri sesudah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak nyeri	10	22.2	22.2	22.2
	sedikit nyeri	22	48.9	48.9	71.1
	sedikit lebih nyeri	13	28.9	28.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Lampiran 9

Crosstabs**umur * tingkat nyeri sebelum Crosstabulation**

		tingkat nyeri sebelum			Total
		sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	lebih nyeri	
Umur	<20 tahun	2	2	4	8
	20-35 tahun	6	14	11	31
	>35 tahun	2	4	0	6
Total		10	20	15	45

umur * tingkat nyeri sebelum Crosstabulation

			tingkat nyeri sebelum			Total
			sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	lebih nyeri	
Umur	<20 tahun	Count	2	2	4	8
		% within umur	25.0%	25.0%	50.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	20.0%	10.0%	26.7%	17.8%
		% of Total	4.4%	4.4%	8.9%	17.8%
20-35 tahun	Count	Count	6	14	11	31
		% within umur	19.4%	45.2%	35.5%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	60.0%	70.0%	73.3%	68.9%
		% of Total	13.3%	31.1%	24.4%	68.9%
>35 tahun	Count	Count	2	4	0	6
		% within umur	33.3%	66.7%	.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	20.0%	20.0%	.0%	13.3%
		% of Total	4.4%	8.9%	.0%	13.3%
Total	Count	Count	10	20	15	45
		% within umur	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%

pendidikan * tingkat nyeri sebelum Crosstabulation

			tingkat nyeri sebelum			Total
			sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	lebih nyeri	
pendidikan	SD	Count	0	4	1	5
		% within pendidikan	.0%	80.0%	20.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	.0%	20.0%	6.7%	11.1%
		% of Total	.0%	8.9%	2.2%	11.1%
	SMP	Count	3	6	6	15
		% within pendidikan	20.0%	40.0%	40.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	30.0%	30.0%	40.0%	33.3%
		% of Total	6.7%	13.3%	13.3%	33.3%
	SMA/SMK	Count	6	9	7	22
		% within pendidikan	27.3%	40.9%	31.8%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	60.0%	45.0%	46.7%	48.9%
		% of Total	13.3%	20.0%	15.6%	48.9%
PT	Count	1	1	1	3	
	% within pendidikan	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%	
	% within tingkat nyeri sebelum	10.0%	5.0%	6.7%	6.7%	
	% of Total	2.2%	2.2%	2.2%	6.7%	
Total	Count	10	20	15	45	
	% within pendidikan	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%	
	% within tingkat nyeri sebelum	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%	

pekerjaan * tingkat nyeri sebelum Crosstabulation

			tingkat nyeri sebelum			Total
			sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	lebih nyeri	
pekerjaan	IRT	Count	7	15	7	29
		% within pekerjaan	24.1%	51.7%	24.1%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	70.0%	75.0%	46.7%	64.4%
		% of Total	15.6%	33.3%	15.6%	64.4%
	WIRASWASTA	Count	2	3	4	9

	% within pekerjaan	22.2%	33.3%	44.4%	100.0%
	% within tingkat nyeri sebelum	20.0%	15.0%	26.7%	20.0%
	% of Total	4.4%	6.7%	8.9%	20.0%
SWASTA	Count	1	2	4	7
	% within pekerjaan	14.3%	28.6%	57.1%	100.0%
	% within tingkat nyeri sebelum	10.0%	10.0%	26.7%	15.6%
	% of Total	2.2%	4.4%	8.9%	15.6%
Total	Count	10	20	15	45
	% within pekerjaan	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%
	% within tingkat nyeri sebelum	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%

paritas * tingkat nyeri sebelum Crosstabulation

			tingkat nyeri sebelum			Total
			sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	lebih nyeri	
Paritas	PRIMIPARA	Count	3	2	4	9
		% within paritas	33.3%	22.2%	44.4%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	30.0%	10.0%	26.7%	20.0%
		% of Total	6.7%	4.4%	8.9%	20.0%
	MULTIPARA	Count	5	11	8	24
		% within paritas	20.8%	45.8%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	50.0%	55.0%	53.3%	53.3%
		% of Total	11.1%	24.4%	17.8%	53.3%
	GRANDEMULTIPARA	Count	2	7	3	12
		% within paritas	16.7%	58.3%	25.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	20.0%	35.0%	20.0%	26.7%
		% of Total	4.4%	15.6%	6.7%	26.7%
Total		Count	10	20	15	45
		% within paritas	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%

mengangkat beban berat * tingkat nyeri sebelum Crosstabulation

			tingkat nyeri sebelum			Total
			sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	lebih nyeri	
mengangkat beban berat	BELUM	Count	9	14	14	37
	PERNAH	% within mengangkat beban berat	24.3%	37.8%	37.8%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	90.0%	70.0%	93.3%	82.2%
		% of Total	20.0%	31.1%	31.1%	82.2%
	SUDAH	Count	1	6	1	8
	PERNAH	% within mengangkat beban berat	12.5%	75.0%	12.5%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	10.0%	30.0%	6.7%	17.8%
		% of Total	2.2%	13.3%	2.2%	17.8%
Total		Count	10	20	15	45
		% within mengangkat beban berat	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%

membungkuk * tingkat nyeri sebelum Crosstabulation

			tingkat nyeri sebelum			Total
			sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	lebih nyeri	
Membungkuk	BELUM	Count	10	14	12	36
	PERNAH	% within membungkuk	27.8%	38.9%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	100.0%	70.0%	80.0%	80.0%
		% of Total	22.2%	31.1%	26.7%	80.0%
	SUDAH	Count	0	6	3	9
	PERNAH	% within membungkuk	.0%	66.7%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	.0%	30.0%	20.0%	20.0%
		% of Total	.0%	13.3%	6.7%	20.0%
Total		Count	10	20	15	45
		% within membungkuk	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

membungkuk * tingkat nyeri sebelum Crosstabulation

			tingkat nyeri sebelum			Total
			sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	lebih nyeri	
Membungkuk	BELUM	Count	10	14	12	36
	PERNAH	% within membungkuk	27.8%	38.9%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	100.0%	70.0%	80.0%	80.0%
		% of Total	22.2%	31.1%	26.7%	80.0%
SUDAH	PERNAH	Count	0	6	3	9
		% within membungkuk	.0%	66.7%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	.0%	30.0%	20.0%	20.0%
		% of Total	.0%	13.3%	6.7%	20.0%
Total		Count	10	20	15	45
		% within membungkuk	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%

informasi * tingkat nyeri sebelum Crosstabulation

			tingkat nyeri sebelum			Total
			sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	lebih nyeri	
Informasi	YA	Count	1	1	2	4
		% within informasi	25.0%	25.0%	50.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	10.0%	5.0%	13.3%	8.9%
		% of Total	2.2%	2.2%	4.4%	8.9%
TIDAK		Count	9	19	13	41
		% within informasi	22.0%	46.3%	31.7%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	90.0%	95.0%	86.7%	91.1%
		% of Total	20.0%	42.2%	28.9%	91.1%
Total		Count	10	20	15	45
		% within informasi	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%

sumber informasi * tingkat nyeri sebelum Crosstabulation

			tingkat nyeri sebelum			Total
			sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	lebih nyeri	
sumber informasi	MEDIA CETAK	Count	1	1	1	3
		% within sumber informasi	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	100.0%	100.0%	50.0%	75.0%
		% of Total	25.0%	25.0%	25.0%	75.0%
	TEMAN, SAUDARA, KADER	Count	0	0	1	1
		% within sumber informasi	.0%	.0%	100.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	.0%	.0%	50.0%	25.0%
		% of Total	.0%	.0%	25.0%	25.0%
Total		Count	1	1	2	4
		% within sumber informasi	25.0%	25.0%	50.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sebelum	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	25.0%	25.0%	50.0%	100.0%

Crosstabs

umur * tingkat nyeri sesudah Crosstabulation

			tingkat nyeri sesudah			Total
			tidak nyeri	sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	
Umur	<20 tahun	Count	2	4	2	8
		% within umur	25.0%	50.0%	25.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	20.0%	18.2%	15.4%	17.8%
		% of Total	4.4%	8.9%	4.4%	17.8%
	20-35 tahun	Count	6	17	8	31
		% within umur	19.4%	54.8%	25.8%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	60.0%	77.3%	61.5%	68.9%
		% of Total	13.3%	37.8%	17.8%	68.9%
	>35 tahun	Count	2	1	3	6
		% within umur	33.3%	16.7%	50.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	20.0%	4.5%	23.1%	13.3%
		% of Total	4.4%	2.2%	6.7%	13.3%
Total		Count	10	22	13	45
		% within umur	22.2%	48.9%	28.9%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	22.2%	48.9%	28.9%	100.0%

pendidikan * tingkat nyeri sesudah Crosstabulation

			tingkat nyeri sesudah			Total
			tidak nyeri	sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	
pendidikan	SD	Count	2	2	1	5
		% within pendidikan	40.0%	40.0%	20.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	20.0%	9.1%	7.7%	11.1%
		% of Total	4.4%	4.4%	2.2%	11.1%
	SMP	Count	2	9	4	15
		% within pendidikan	13.3%	60.0%	26.7%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	20.0%	40.9%	30.8%	33.3%
		% of Total	4.4%	20.0%	8.9%	33.3%
	SMA/ SMK	Count	5	10	7	22
		% within pendidikan	22.7%	45.5%	31.8%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	50.0%	45.5%	53.8%	48.9%
		% of Total	11.1%	22.2%	15.6%	48.9%
	PT	Count	1	1	1	3
		% within pendidikan	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	10.0%	4.5%	7.7%	6.7%
		% of Total	2.2%	2.2%	2.2%	6.7%
Total	Count	10	22	13	45	
	% within pendidikan	22.2%	48.9%	28.9%	100.0%	
	% within tingkat nyeri sesudah	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	22.2%	48.9%	28.9%	100.0%	

pekerjaan * tingkat nyeri sesudah Crosstabulation

			tingkat nyeri sesudah			Total
			tidak nyeri	sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	
pekerjaan	IRT	Count	7	14	8	29
		% within pekerjaan	24.1%	48.3%	27.6%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	70.0%	63.6%	61.5%	64.4%
		% of Total	15.6%	31.1%	17.8%	64.4%
	WIRASWASTA	Count	2	4	3	9
		% within pekerjaan	22.2%	44.4%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	20.0%	18.2%	23.1%	20.0%
		% of Total	4.4%	8.9%	6.7%	20.0%
	SWASTA	Count	1	4	2	7
		% within pekerjaan	14.3%	57.1%	28.6%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	10.0%	18.2%	15.4%	15.6%
		% of Total	2.2%	8.9%	4.4%	15.6%
Total	Count	10	22	13	45	
	% within pekerjaan	22.2%	48.9%	28.9%	100.0%	
	% within tingkat nyeri sesudah	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	22.2%	48.9%	28.9%	100.0%	

paritas * tingkat nyeri sesudah Crosstabulation

			tingkat nyeri sesudah			Total
			tidak nyeri	sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	
paritas	PARITAS	Count	3	4	2	9
		% within paritas	33.3%	44.4%	22.2%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	30.0%	18.2%	15.4%	20.0%
		% of Total	6.7%	8.9%	4.4%	20.0%
MULTIPARA	MULTIPARA	Count	3	13	8	24
		% within paritas	12.5%	54.2%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	30.0%	59.1%	61.5%	53.3%
		% of Total	6.7%	28.9%	17.8%	53.3%
GRANDE MULTIPARA	GRANDE MULTIPARA	Count	4	5	3	12
		% within paritas	33.3%	41.7%	25.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	40.0%	22.7%	23.1%	26.7%
		% of Total	8.9%	11.1%	6.7%	26.7%
Total	Total	Count	10	22	13	45
		% within paritas	22.2%	48.9%	28.9%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	22.2%	48.9%	28.9%	100.0%

mengangkat beban berat * tingkat nyeri sesudah Crosstabulation

			tingkat nyeri sesudah			Total
			tidak nyeri	sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	
mengangkat beban berat	BELUM PERNAH	Count	7	21	9	37
		% within mengangkat beban berat	18.9%	56.8%	24.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	70.0%	95.5%	69.2%	82.2%
		% of Total	15.6%	46.7%	20.0%	82.2%
	SUDAH PERNAH	Count	3	1	4	8
		% within mengangkat beban berat	37.5%	12.5%	50.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	30.0%	4.5%	30.8%	17.8%
		% of Total	6.7%	2.2%	8.9%	17.8%
	Total	Count	10	22	13	45
		% within mengangkat beban berat	22.2%	48.9%	28.9%	100.0%
% within tingkat nyeri sesudah		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
% of Total		22.2%	48.9%	28.9%	100.0%	

membungkuk * tingkat nyeri sesudah Crosstabulation

			tingkat nyeri sesudah			Total
			tidak nyeri	sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	
membungkuk	BELUM PERNAH	Count	9	18	9	36
		% within membungkuk	25.0%	50.0%	25.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	90.0%	81.8%	69.2%	80.0%
		% of Total	20.0%	40.0%	20.0%	80.0%
	SUDAH PERNAH	Count	1	4	4	9
		% within membungkuk	11.1%	44.4%	44.4%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	10.0%	18.2%	30.8%	20.0%
		% of Total	2.2%	8.9%	8.9%	20.0%
	Total	Count	10	22	13	45
		% within membungkuk	22.2%	48.9%	28.9%	100.0%
% within tingkat nyeri sesudah		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
% of Total		22.2%	48.9%	28.9%	100.0%	

informasi * tingkat nyeri sesudah Crosstabulation

			tingkat nyeri sesudah			Total
			tidak nyeri	sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	
informasi	YA	Count	1	3	0	4
		% within informasi	25.0%	75.0%	.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	10.0%	13.6%	.0%	8.9%
		% of Total	2.2%	6.7%	.0%	8.9%
	TIDAK	Count	9	19	13	41
		% within informasi	22.0%	46.3%	31.7%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	90.0%	86.4%	100.0%	91.1%
Total	Count	10	22	13	45	
	% within informasi	22.2%	48.9%	28.9%	100.0%	
	% within tingkat nyeri sesudah	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	22.2%	48.9%	28.9%	100.0%	

sumber informasi * tingkat nyeri sesudah Crosstabulation

			tingkat nyeri sesudah			Total
			tidak nyeri	sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	
sumber informasi	MEDIA CETAK	Count	1	1	1	3
		% within sumber informasi	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	100.0%	50.0%	100.0%	75.0%
		% of Total	25.0%	25.0%	25.0%	75.0%
	TEMAN, SAUDARA, KADER	Count	0	1	0	1
		% within sumber informasi	.0%	100.0%	.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	.0%	50.0%	.0%	25.0%
Total	Count	1	2	1	4	
	% within sumber informasi	25.0%	50.0%	25.0%	100.0%	
	% within tingkat nyeri sesudah	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	25.0%	50.0%	25.0%	100.0%	

tingkat nyeri sebelum * tingkat nyeri sesudah Crosstabulation

			tingkat nyeri sesudah			Total
			tidak nyeri	sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	
tingkat nyeri sebelum	sedikit nyeri	Count	8	2	0	10
		% within tingkat nyeri sebelum	80.0%	20.0%	.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	80.0%	9.1%	.0%	22.2%
	% of Total		17.8%	4.4%	.0%	22.2%
	sedikit lebih nyeri	Count	2	13	5	20
		% within tingkat nyeri sebelum	10.0%	65.0%	25.0%	100.0%
		% within tingkat nyeri sesudah	20.0%	59.1%	38.5%	44.4%
	% of Total		4.4%	28.9%	11.1%	44.4%
	lebih nyeri	Count	0	7	8	15
% within tingkat nyeri sebelum		.0%	46.7%	53.3%	100.0%	
% within tingkat nyeri sesudah		.0%	31.8%	61.5%	33.3%	
% of Total		.0%	15.6%	17.8%	33.3%	
Total	Count	10	22	13	45	
	% within tingkat nyeri sebelum	22.2%	48.9%	28.9%	100.0%	
	% within tingkat nyeri sesudah	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	22.2%	48.9%	28.9%	100.0%	

Correlations

Correlations

		tingkat nyeri sebelum	tingkat nyeri sesudah
tingkat nyeri sebelum	Pearson Correlation	1	.664**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	45	45
tingkat nyeri sesudah	Pearson Correlation	.664**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	45	45

Lampiran 10



**PERPUSTAKAAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

SURAT PERNYATAAN
Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Avinta Mega Octavia
 NIM : 1721210022
 Prodi : DA Bidan Pendidik
 Tempat/Tanggal Lahir: Ponorogo/15-10-1999
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Alamat : Ds. Sawoo, Kec. Sawoo, Kab. Ponorogo
 No. Tlp/HP : 083832179129
 email : Avinta_Mega@yahoo.com
 Judul Penelitian :
Pengaruh senam yoga antenatal terhadap nyeri punggung
ibu hamil TM III

Menyatakan bahwa judul LTA/Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut **tidak ada** dalam data sistem informasi perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul LTA/Skripsi.

Mengetahui

Ka. Perpustakaan



Dwi Nuriana, S. Kom., M.IP
 NIK.01.08.123

Lampiran 11

YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
"INSAN CENDEKIA MEDIKA"



Website : www.stikesicme-jbg.ac.id

SK. MENDIKNAS NO.141-D/O.2005

No. : 314/KTI-S1KEP/K31/073127/III/2018
 Lamp. : -
 Perihal : Pre Survey data, Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian

Jombang, 12 Maret 2018

Kepada :

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Jombang
 di
 Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka kegiatan penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah yang menjadi prasyarat wajib mahasiswa kami untuk menyelesaikan studi di Program Studi **D-IV BIDAN PENDIDIK** Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika" Jombang, maka sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin melakukan Pre Survey data, Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama Lengkap : **AVINTA MEGA OCTAVIA**
 NIM : 172120022
 Judul Penelitian : *Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil TM III*

Untuk mendapatkan data guna melengkapi penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah sebagaimana tersebut diatas.

Demikian atas perhatian, bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

H. Imam Fatoni, SKM., MM
 NIK: 03.04.022

Tembusan

- Bidan Desa Bandung Kec. Diwek

Lampiran 12



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS KESEHATAN

JL. KH. Wahid Hasyim No. 131 Jombang. Kode Pos : 61411
 Telp/Fax. (0321) 866197 Email : dinkesjombang@yahoo.com
 Website : www.jombangkab.go.id

Jombang, 14 Maret 2018

Nomor : 070/ 2276 /415.17/2018
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

K e p a d a
 Yth. Kepala **Puskesmas Cukir**
 Kecamatan Diwek
 di
J o m b a n g

Menindaklanjuti Surat dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang Nomor : 314/KTI-S1KEP/K31/073127/III/2018 tanggal 12 Maret 2018 perihal izin penelitian. Maka mohon berkenan Puskesmas Saudara sebagai tempat penelitian mahasiswa D IV Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Adapun nama mahasiswanya adalah :

Nama : **Avinta Mega Octavia**
 Nomor Induk : 172120022
 Judul : Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III
 Catatan : - Tidak mengganggu kegiatan pelayanan
 - Segala sesuatu yang terkait dengan kegiatan /
 pembimbingan di lapangan agar dimusyawarahkan
 bersama mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Pt. **K E P A L A D I N A S K E S E H A T A N**
K A B U P A T E N J O M B A N G

Dr. PUDJI UMBARAN, MKP.
 Pembina Tk.I
 NIP.196804102002121006

Tembusan Yth.:

1. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 13

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Avinta Mega Octavia
 NIM : 19210022
 Judul : A Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III
 Pembimbing I : Ito Ni'matuz Zuhro SST., M.Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
19/3 ²⁰¹⁸	Revisi Bab I	
16/3 ²⁰¹⁸	Revisi Bab I	
20/03 ²⁰¹⁸	Paragraf Bab I Lampiran Bab II	
03/04 ²⁰¹⁸	Ak Bab I Revisi Bab II Lampiran Bab III & IV	
04/04 ²⁰¹⁸	Ak Bab II & III Revisi Bab IV	
05/04 ²⁰¹⁸	Revisi Bab III Revisi Bab IV	
08/04 ²⁰¹⁸	Revisi Bab IV	

Form : Lembar Konsultasi / Revisi

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Avinta Mega Octavia
 NIM : 172120022
 Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil TM III
 Pembimbing : Itd Ni'matuz Zuhroh SST.M.Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
9/05/2018	Revisi sub II Revisi sub III	
21/05/2018	Revisi & Revisi I	
23/05/2018	Ace Ujian proposal	

Form : Lembar Konsultasi / Revisi

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

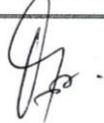
Nama : Avinta Mega Octavia
 NIM : 172120022
 Judul : Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil
TM III
 Pembimbing II : Devi fitria S SST, M. Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
28/3/2018	-Revisi BAB I -Lanjut BAB II	
08/9/2018	- Acc BAB I - Revisi BAB II, lanjut BAB III dan IV	
09/9/2018	ACC BAB II - Revisi BAB IV dan III	
05/4/2018	- ACC BAB III - Revisi BAB IV	
8/4/2018	- Revisi BAB IV	
9/5/2018	- ACC BAB IV -Lengkapi	
21/4/2018	- Revisi ACC Uji Proposal	

Form : Lembar Konsultasi / Revisi

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Avinta Mega Octavia
 NIM : 172120022
 Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III
 Pembimbing II : Devi Fitria Sandi, SST., M. Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
19/07 2018	Revisi BAB V - data umum - Data khusus - Pembahasan	
20/07 2018	Revisi BAB V Pembahasan	
21/07 2018	Revisi BAB V Lanjut BAB VI	
24/07 2018	ACC BAB V Revisi BAB VI Lanjut Abstrak	
25/07 2018	ACC BAB VI, Abstrak Abstrak ACC Uji Skripsi	

Form : Lembar Konsultasi / Revisi

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Avinta Mega Octavia
 NIM : 172120022
 Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil TM III
 Pembimbing I : Ha Ni'matuz Zuhroh, SST., M. Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
19/07 /2018	revisi bab V - Data m - Data k - paragraf	
20/07 /2018	Revisi bab V Pembahasan	
24/07 /2018	Revisi bab V lapar bab VI	
25/07 /2018	Revisi bab V & VI	
26/07 /2018	Air bab V & Abstrak	

Form : Lembar Konsultasi / Revisi