



**PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB S KELURAHAN KERENG BANGKIRAI
KOTA PALANGKA RAYA**

SKRIPSI

OLEH

ELTRIKAY WULANDARI

NIM PO.62.24.2.15.157

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA BADAN
PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA
MANUSIA POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES
PALANGKARAYA PROGRAM
STUDI D-IV KEBIDANAN
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB S KELURAHAN KERENG BANGKIRAI KOTA PALANGKA RAYA

Oleh :

ELTRIKAY WULANDARI

NIM PO.62.24.2.15.157

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Tanggal : 7 April 2019



YENI LUCIN, S.Kep., MPH
NIP. 19650727 198602 2 001

Pembimbing II

Tanggal : 22 April 2019



OKTAVIANI, S.SiT., M.Keb
NIP. 19801017 200212 2 003

SKRIPSI

PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB S KELURAHAN KERENG BANGKIRAI KOTA PALANGKA RAYA

dipersiapkan dan disusun oleh

ELTRIKAY WULANDARI

telah dipertahankan didepan Tim
Penguji Pada Tanggal 16/05/2019

Susunan Tim Penguji

Ketua,



HAPPY MARTHALENA S., SST., M.Keb
NIP. 19860107 200912 2 001

Penguji I,



YENI LUCIN, S.Kep., MPH
NIP. 19650727 198602 2 001

Penguji II,



OKTAVIANI, S.SiT., M.Keb
NIP. 19801017 200212 2 003

Direktur,



Dhimi, M.Kes
NIP. 19650401 198902 2 002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis di dalam naskah ini dan disebutkan di dalam daftar pustaka.

Palangka Raya, Mei 2019

Penulis



(Eltrikay Wulandari)

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, karena atas berkat dan karunia-Nya, serta kemurahan kasih setia yang begitu besar sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi ini tepat pada waktunya.

Adapun penyusunan Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir DIV Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya. Proposal Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB S Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya.

Selama mengikuti pendidikan dan terutama selama menyusun Skripsi ini penulis telah banyak mendapat bantuan, bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah member bantuan dan dukungan kepada penulis. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Ibu Dhini, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar di Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya.
2. Bidan Septina, SST, yang memberikan izin untuk melakukan penelitian di PMB dan ikut serta dalam membantu pelaksanaan kelas prenatal gentle yoga.
3. Ibu Yeni Lucin, S.Kep, MPH, selaku Pemimbing I yang telah memberikan petunjuk, arahan, serta bimbingan dalam menyusun skripsi ini.

4. Ibu Oktaviani, S.SiT.M.Keb selaku Pemimbing II yang telah memberikan petunjuk, arahan, serta bimbingan dalam menyusun skripsi ini.
5. Orang tua tercinta (Bapak Triyono dan Ibu Elek Hayati) yang selama ini telah memberikan kasih sayang, cinta dan doa, perhatian, dukungan, moral dan materi, serta keluarga yang telah memberikan dukungan, semangat, dan motivasi kepada penulis.
6. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa DIV Kebidanan Angkatan II atas kebersamaan dan dukungan selama penulisan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas segala bantuan yang telah diberikan.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan Skripsi ini yang mana masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat memberikan manfaat. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pihak-pihak yang memerlukan.

Palangka Raya, Mei 2019
Penulis

(Eltrikay Wulandari)

DAFTAR ISI

Judul	Hlm
HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
ABSRACK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Kehamilan Trimester III	11
1. Definisi Kehamilan	11
2. Trimester III	11
3. Ketidaknyamanan pada trimester III.....	13
B. Konsep Nyeri Punggung Bawah	13
1. Nyeri Punggung Bawah	13
2. Etiologi.....	15
3. Faktor Nyeri Punggung Pada Kehamilan.....	16
4. Skala Intensitas Nyeri VAS	19
5. Manajemen Nyeri Punggung.....	20
C. Konsep Dasar Prenatal Gentle Yoga.....	22

1. Definisi Yoga Kehamilan	22
2. Delapan Tangan Dari Yoga	24
3. Manfaat Yoga Hamil	26
4. Aturan fasilitator	28
5. SOP Prenatal Gentle Yoga.....	29
6. Kontra Indikasi Yoga.....	30
7. Persiapan Melakukan Yoga	31
8. Hal Yang Perlu Diperhatikan.....	31
9. Gerakan Yoga untuk Sakit Punggung Bawah.....	32
D. Kerangka Konsep	41
E. Definisi Operasional.....	42
F. Hipotesis.....	43

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian	44
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	45
C. Populasi dan Sample	45
D. Jenis Data	49
E. Teknik pengumpulan data	49
F. Instrumen Penelitian.....	51
G. Analisa data.....	52
H. Etika Penelitian	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Wilayah.....	56
B. Hasil Penelitian	57
C. Pembahasan.....	61
D. Keterbatasan Penelitian	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian	8
Tabel 2.1. Definisi Operasional	42
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	58
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	59
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kehadiran	59
Tabel 4.4 Nyeri Punggung Sebelum dilakukan Prenatal Gentle Yoga pada Ibu Hamil Trimester III.....	60
Tabel 4.5 Nyeri Punggung Sebelum dilakukan Prenatal Gentle Yoga pada Ibu Hamil Trimester III.....	61
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	61
Tabel 4.7 Nyeri Punggung Sebelum dan sesudah dilakukan Prenatal Gentle Yoga pada Ibu Hamil Trimester III	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Visual Analog Scale	19
Gambar 2.2 Tadasana.....	33
Gambar 2.3 Uttitha Trikonasana	34
Gambar 2.4 Utkatasana	36
Gambar 2.5 Bilikasana	37
Gambar 2.6 Balasana	37
Gambar 2.7 Baddha Konasana.....	39
Gambar 2.8 Savasana	39
Gambar 2.9. Bagan Kerangka Konsep	41
Gambar 3.1. Bagan Kerangka Penelitian	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Lampiran 2 Jadwal Penelitian

Lampiran 3 Lembar Isian

Lampiran 4 Sertifikat

Lampiran 5 Foto Kegiatan

Lampiran 6 Surat Keterangan

Lampiran 7 Prenatal Yoga Informed Consent

Lampiran 8 lembar persetujuan sebagai responden

Lampiran 9 Tabel Entry Data

Lampiran 10 Output SPSS

PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KELURAHAN KERENG BANGKIRAI KOTA PALANGKA RAYA

Yeni Lucin, Eltrikay Wulandari, Dewi Natalina Ratih
¹Politeknik Kesehatan Palangka Raya
²Balai Pelatihan Kesehatan Propinsi Kalimantan Tengah
Email: eltrikaywulandari@gmail.com

Latar belakang : Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga kehamilan (Prenatal Gentle Yoga) merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Metode Penelitian : Metode penelitian yang digunakan adalah *metode pre-experimental design, dengan rancangan one grup pretest-posttes design*. Penelitian menggunakan data primer, sampel berjumlah 19 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Variabel independen yaitu *prenatal gentle yoga*. Variabel dependen yang diukur adalah nyeri punggung bawah dengan menggunakan alat ukur VAS (*Visual Analog Scale*). Teknik sampling yang digunakan peneliti yaitu non random. Analisis data dengan uji wilcoxon.

Hasil : Hasil uji statistic dengan uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Kesimpulan : Ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Trimester III, Nyeri punggung Bawah, Prenatal Gentle Yoga

EFFECT OF PRENATAL GENTLE YOGA FOR BACK PAIN DECREASED BELOW III TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN VILLAGES STERN BANGKIRAI CITY OF PALANGKARAYA

Yeni Lucin, Eltrikay Wulandari, Dewi Natalina Ratih

¹Politeknik Kesehatan Palangka Raya

²Balai Pelatihan Kesehatan Propinsi Kalimantan Tengah

Email: eltrikaywulandari@gmail.com

Background Adapting to deal with complaints of back pain is usually with non-pharmacological therapy and pharmacologic therapy. Pregnancy yoga exercises (Gentle Prenatal Yoga) is part of the non-pharmacological therapy to reduce pain. Gymnastics yoga is done in the third trimester of pregnancy can reduce the complaints from pregnant women during the third trimester one of which is pain.

Objective : To determine the effect of gentle prenatal yoga to decrease lower back pain in the third trimester pregnant women.

Research methods: The method used is a method of pre-experimental design, the design of one group pretest-posttest design. The study used primary data, samples totaling 19 third trimester pregnant women who experience lower back pain. Independent variables are gentle prenatal yoga. The dependent variables measured were low back pain using a measuring instrument VAS (Visual Analog Scale). The sampling technique researchers that is non-random. Data were analyzed using Wilcoxon test.

result : Results of statistical test with Wilcoxon test showed that the p-value = 0.000 ($p < 0.05$), which indicates that there is the influence of gentle prenatal yoga to decrease lower back pain in the third trimester pregnant women.

Conclusion : There is a gentle prenatal yoga influence on the reduction of lower back pain in the third trimester pregnant women.

Keywords: Trimester III, Lower back pain, Gentle Prenatal Yoga

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional (Winkjosastro, 2009).

Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester III pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, *striae gravidarum* 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan *sakit punggung* 70% (Astuti, 2009).

Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormone progesterone dan relaksin menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan

kondisi pekerjaan. Nyeri punggung bagian bawah dihubungkan dengan *lordosis* yang diakibatkan jika peningkatan berat uterus menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh (Linda, 2008).

Nyeri punggung pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktifitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, susah tidur, bahkan depresi (Wahyuni & Prabowo, 2012).

Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga kehamilan (Prenatal Gentle Yoga) merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). 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).

Prenatal Gentle Yoga adalah upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa. Konsep ini bisa dilihat dengan kata dalam bahasa sansakerta yang menjadi induknya, 'yug' yang berarti menggabungkan atau mengharmoniskan. Dengan kata lain, pengertian secara garis besar kata yoga adalah usaha mengharmoniskan elemen ekspritual dan fisikal seseorang manusia untuk mencapai kondisi ideal. Dalam senam yoga tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, nafas, dan pikiran yang

memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni dalam hidup (Lebang, 2015).

Praktisi Yoga mempergunakan wujud kasar tubuh untuk membantu menjernihkan pikiran. Lewat serangkaian latihan fisik yang cermat serta penuh konsentrasi, seorang pelaku yoga diajarkan untuk ‘membangunkan’ seluruh bagian dari tubuh maupun jiwanya. Secara ilmiah, ritual oleh fisik yoga terbukti mampu memperbaiki, memperkuat, dan merawat struktur tulang dan otot. Dari sisi fisiologis berbagai gerakan dan latihan pernapasan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, dan membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis, yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, serta meningkatkan keseimbangan jiwa, juga rasa kepuasan.

Prenatal gentle yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan serta 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 (Pratigny, 2014).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewi Candra, et.al (2017) didapatkan hasil bahwa sebelum intervensi yoga sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 10 responden, 3 responden nyeri ringan dan 1 responden nyeri berat. Setelah mendapatkan intervensi yoga

terjadi penurunan tingkat nyeri yang dialami oleh responden, dapat dilihat pada perubahan kejadian tingkat nyeri, bahkan setelah dilakukan yoga sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu 9 responden, nyeri sedang 4 responden dan 1 responden sudah tidak mengeluh nyeri punggung seperti sebelumnya. Hal ini berarti yoga mempunyai pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ni Kadek Ayu (2017), terdapat 17 ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung, sebelum melakukan teknik Uttitha Trikonasana Dalam Prenatal Yoga, intensitas nyeri ringan ada 4 responden dan intensitas nyeri sedang ada 13 responden. Setelah responden melakukan teknik Uttitha Trikonasana Dalam Prenatal Yoga terdapat penurunan intensitas nyeri punggung, yaitu nyeri ringan sebanyak 12 responden dan nyeri berat 5 responden.

Dari data register yang didapatkan dari PMB Septina, SST yang terletak di Wilayah Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya terdapat ibu hamil trimester III yang berjumlah 11 orang dengan berbagai keluhan ketidaknyamanan Trimester III diantaranya mengeluh kram kaki 2 orang, nyeri perut bagian bawah 2 orang, sulit tidur 1 orang dan *nyeri punggung* 6 orang. Hal tersebut menandakan bahwa dari sebagian keluhan ibu hamil trimester III yang paling banyak di alami adalah nyeri punggung. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik maka

dapat menyebabkan kualitas ibu hamil memburuk, tidak dapat beraktifitas dengan nyaman, cemas bahkan depresi.

Survey pendahuluan dari 16 PMB belum ada yang menerapkan Prenatal Gentle Yoga sebagai pilihan bagi ibu hamil yang ingin mengatasi ketidaknyaman selama masa kehamilan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap penurunan keluhan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

B. Rumusan Masalah

“Adakah Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi distribusi frekuensi berdasarkan umur ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal gentle yoga.
- b. Mengidentifikasi distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal gentle yoga.

- c. Mengidentifikasi distribusi frekuensi berdasarkan kehadiran ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal gentle yoga.
- d. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil sebelum melakukan Prenatal Gentle Yoga terhadap ibu hamil trimester III.
- e. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil setelah melakukan Prenatal Gentle Yoga terhadap ibu hamil trimester III.
- f. Menganalisis Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada Januari-Maret 2019

2. Ruang Lingkup Tempat

Lokasi penelitian ini adalah di Wilayah Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya

3. Ruang Lingkup Materi

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian ini, maka ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga, serta pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung yang dilakukan oleh ibu hamil trimester III.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan agar dapat menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang berhubungan dengan pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi pilihan untuk penanganan nyeri punggung yang biasanya ditangani secara farmakologi menjadi non farmakologi seperti melakukan gerakan prenatal gentle yoga sehingga dapat menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

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

c. Bagi Institusi Pendidikan

Bahan kajian terhadap materi Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

Trimester III serta referensi bagi mahasiswa dalam memberikan pengetahuan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

F. Keaslian Penelitian

No	Nama & Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Devi Mediatri., et al (2014)	Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>quasi eksperimen pre test and post test one grup</i> . Penelitian dilakukan dengan mengkaji keluhan ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampling yaitu dengan <i>quota sampling</i> .	Hasil yang didapat dari penelitian ini ada perbedaan signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga antenatal dan setelah dilakukan yoga antenatal	Variabel, lokasi penelitian, waktu penelitian, dan cara pengambilan sample
2	Dewi Candra Resmi., et.al (2017)	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II Dan III Di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia	Metode yang digunakan yaitu <i>quasi eksperimen dengan rancangan penelitian pre dan post non equivalen</i>	Selisih rerata sebelum dan setelah dilakukan yoga yaitu 1,43 dengan hasil uji T Test menunjukkan nilai $p=0,000 (<0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan	Variabel, lokasi penelitian, waktu penelitian, dan cara pengambilan sample

				yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil.	
3	Ni Kadek Ayu Sri Sulilawati dan Chichik Nirmasari (2017)	Efektifitas Uttitha Trikonasana Dalam Prenatal Yoga Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>quasi eksperimen one grup pre test and post test design</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang saat pretest sebanyak 13 orang dan saat posttest sebanyak 12 orang menjadi intensitas ringan.	Variabel, lokasi penelitian, waktu penelitian, dan cara pengambilan sample

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III
2. Rancangan pre test and post test without control grup
3. Variabel independen pada penelitian ini adalah prenatal gentle yoga dan variabel dependen adalah penurunan nyeri punggung bawah
4. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung bawah. Sample penelitian ini adalah ibu hamil

trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah di PMB wilayah Kereng Bangkirai yang memenuhi inklusi.

5. Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini adalah dengan purposive sampling
6. Waktu dan tempat dalam penelitian ini adalah bulan Januari 2019-Maret 2019 di wilayah Kelurahan Kereng Bangkirai

BAB II

TUNJAUAN PUSTAKA

A. KONSEP KEHAMILAN TRIMESTER III

1. Definisi Kehamilan

- a. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsep dan berakhir sampai permulaan persalinan (Lalita, 2013).
- b. Kehamilan adalah masa dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin lamanya 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan (Manuaba, 2008).
- c. Periode antepartum adalah periode kehamilan yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir sampai mulainya persalinan (Asrinah, 2010)

2. Trimester III

Trimester tiga adalah periode kehamilan 3 bulan terakhir atau pada sepertiga masa kehamilan terakhir. Trimester tiga merupakan periode kehamilan dari bulan ketujuh sampai sepuluh bulan (29-40 minggu) (Serri. 2013).

a. Perubahan Pada Trimester III

1) Perubahan Fisik

Payudara bertambah besar dan mulai keluar cairan kental berwarna kekuning-kuningan (kolostrum). Areola mammae menjadi lebih lebar dan berpigmen lebih gelap. Terlihat benjolan-benjolan kecil tersebar diseluruh areola yang disebut kelenjar montgomery. Pada akhir bulan ketujuh atau minggu ke-28, ibu biasanya merasa sehat. Namun kadang-kadang ia mengalami kesulitan pencernaan pada akhir bulan sembilan tau minggu ke-36, rahim ibu mulai mencapai daerah tulang rusuk dan ibu makin merasa tidak nyaman, khususnya ia makan dalam jumlah banyak pada malam hari. Karena beban di tubuh semakin berat, tulang belakang semakin ke arah depan sehingga ibu mengalami kesulitan ketika memiringkan tubuhnya saat berbaring dan duduk lama.

2) Perubahan Psikologis

Pada tahap ini, ibu akan menyadari bahwa sebentar lagi janinnya akan segera lahir ke dunia dan hadir secara nyata di hadapan ibu. Seiring itu, biasanya timbul juga perasaan cemas, ketakutan, dan adanya masalah rumah tangga, akan membuat ibu semakin stres dan merasa belum siap menghadapi proses persalinan (Astuti, 2010).

3. Ketidaknyamanan Pada Trimester III

- (a) Sering buang air kecil, terjadi akibat tekanan uterus/rahim pada kandung kemih.
- (b) Konstipasi, terjadi akibat peningkatan kadar progesteron yang menyebabkan peristaltik usus melambat.
- (c) Perut kembung, terjadi akibat penekanan dari uterus yang membesar terhadap usus besar.
- (d) Susah tidur, terjadi akibat ketidaknyamanan pembesaran rahim, berkemih di malam hari, sesak napas, rasa panas di perut, kongesti hidung, sakit otot, kram, setres dan cemas.
- (e) Sesak napas, terjadi akibat peningkatan aktifitas metabolisme tubuh menyebabkan jumlah zat sisa pembakaran CO₂ menjadi banyak, serta pembesaran uterus yang menekan diafragma.
- (f) *Sakit punggung bawah*, terjadi akibat tulang punggung cenderung ke depan akibat pembesaran rahim serta kadar hormon yang meningkat menyebabkan kartilago di dalam sendi-sendi besar menjadi lembek.

B. KONSEP NYERI PUNGGUNG BAWAH

1. Nyeri Punggung bawah

Khusus pada masalah nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkatkan intensitasnya seiring pertumbuhan usia

kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya, akibat berat uterus yang membesar. Jika tidak dilakukan penanganan maka akan menyebabkan posisi tubuh saat berjalan condong ke belakang akibat peningkatan lordosis. Lengkung ini kemudian akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri (Varney, 2010).

Selama kehamilan, relaksasi sendi kemungkinan terjadi akibat perubahan hormonal. Estrogen, progesteron, dan relaksin, semua tampak terlibat. Estrogen menyebabkan jaringan ikat menjadi lebih lembut, kapsula sendi menjadi rileks, dan sendi pelvis dapat bergerak. Progesteron mempunyai efek relaksasi atau pelemahan ligament pelvis. Relaksin mengatur kolagen dan melunakan sendi dan ligament. Postur biasanya mengalami perubahan untuk mengompensasi pembesaran uterus, terutama jika tonus otot abdomen memburuk. Lordosis progresif menggeser pusat gravitasi ibu ke belakang tungkai. Terdapat juga peningkatan mobilitas sendi sakroiliaka dan sakrospinal yang berperan dalam perubahan postur maternal yang dapat menyebabkan nyeri punggung bagian bawah di akhir kehamilan, terutama pada wanita multipara. Di akhir kehamilan, rasa sakit, mati rasa, dan kelemahan kadang dialami pada lengan, kemungkinan terjadi lordosis drastis. Otot dinding abdomen dapat meregang dan kehilangan sedikit tonusnya, sehingga memperberat nyeri punggung bawah (Fraser dkk, 2011).

Masalah dapat memburuk jika otot-otot abdomen wanita hamil tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus yang membesar. Tanpa sokongan, uterus akan mengendur, kondisi yang akan membuat lengkungan punggung semakin memanjang. Kelemahan otot abdomen lebih umum terjadi pada wanita multipara yang tidak pernah melakukan latihan dan memperoleh kembali tonus otot abdomennya tiap kali selesai melahirkan. Para wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot-otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya, demikian keparahan nyeri punggung meningkat seiring paritasnya (Varney, 2010).

2. Etiologi

Faktor presdiposisi nyeri punggung bawah dalam kehamilan meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh, penambahan berat badan ibu hamil, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas serta aktifitas (Fraser, 2009). Nyeri punggung bawah pada wanita hamil disebabkan oleh adanya perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Wahyuni. 2012).

3. Faktor Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan

a. Pertambahan Berat Badan

Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap pada kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. Ada kecendrungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot di sekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan di atas ligament tersebut. Akibatnya adalah nyeri punggung yang biasa berasal dari sakroiliaka atau lumbal, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan.

Berubahnya titik berat tubuh seiring membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin titik berat tubuh lebih condong ke depan akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung akan lebih ke belakang tulang punggung bagian bawah pun melengkung sert otot-otot tulang belakang memendek. Postur tubuh yang berubah seiring perkembangan janin yang ada di dalam perut yang dapat merubah susunan tulang-tulang punggung seiring membesarnya rahim dan pertumbuhan janin yang bertahap secara fisiologis. Posisi tidur merupakan suatu kebiasaan dimana posisi tidur favorit dan terbiasa dengan posisi tidur yang baru dimana

perut yang semakin membesar dan lebih mempersulit ibu hamil untuk tidur dengan nyaman (Sinclair, 2010).

b. Paritas

Wanita grandemultipara yang tidak pernah melakukan latihan tiap kali selesai melahirkan cenderung mengalami kelemahan otot abdomen. Sedangkan wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya.

c. Aktifitas dan Posisi

Nyeri punggung juga dapat merupakan akibat membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban, terutama bila semua kegiatan ini dilakukan saat wanita tersebut sedang lelah. 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 merupakan gerakan yang berbahaya dan tidak boleh dilakukan (Fraser dkk, 2011).

d. Riwayat Nyeri Punggung

Cara ibu merespon terhadap nyeri adalah akibat dari banyak kejadian nyeri selama rentan kehidupannya. Bagi beberapa orang nyeri masa lalu dapat saja menetap dan tidak terselesaikan, seperti nyeri berkepanjangan sehingga membuat ibu hamil mudah marah, menarik diri, bahkan depresi. Efek yang tidak diinginkan diakibatkan oleh pengalaman sebelumnya menunjukkan pentingnya perawatan untuk waspada terhadap pengalaman masa lalu ibu terhadap nyeri tersebut. Jika nyeri teratasi dengan cepat dan dengan adekuat, maka ibu akan sedikit mengalami ketakutan terhadap nyeri dimasa mendatang dan mampu mentoleransi lebih baik (Ummi Hani, 2010).

e. Kecemasan

Kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil di trimester ketiga ini merupakan refleksi dari kesadaran akan kehamilannya yang mendekati akhir, sehingga ada rasa takut akan proses persalinan yang tidak normal, kecemasan tentang apakah bayinya dapat lahir dengan selamat, dan khawatir apabila bayi lahir dalam keadaan tidak normal. Ketidaknyamanan fisik berhubungan dengan perubahan bentuk tubuh, ketidaknyamanan fisik ini seperti sakit punggung bawah, dan rasa pegal-pegal pada badan. Kecemasan dan ketidaknyamanan fisik merupakan stressor yang dapat merangsang sistem syaraf simpatik dan modula kelenjar adrenal.

Pada keadaan ini akan terjadi peningkatan sekresi hormone adrenalin atau epinefrin, sehingga dapat meningkatkan ketegangan pada ibu hamil.

4. Skala Intenstas Nyeri VAS

Menurut Tamsuri (2009) ada beberapa macam skala nyeri salah satunya yaitu VAS (Visual Analog Scale), penggunaan skala analog merupakan metode penting dalam upaya mengerti fenomena nyeri yang ada. Skala ini berguna dalam menilai perbedaan-perbedaan pada rasa nyeri dan seberapa jauh perbaikan yang tela dicapai. Nyeri dapat dinilai secara berkesinambungan dari kondisi *tidak ada nyeri* pada satu ujung skala hingga *nyeri paling hebat* di ujung skala lain.



Gambar 2.1 Visual Analog Scale

Keterangan :

Skala 0 : tidak nyeri, tidak mengalami keluhan nyeri

Skala 1-3 : nyeri ringan, secara objektif dapat berkomunikasi dengan baik

Skala 4-6 : nyeri sedang, dapat menunjukkan lokasi nyeri dengan tepat dan dapat mendeskripsikan nyeri.

Skala 7-8 : nyeri berat, , dapat menunjukkan lokasi nyeri tapi tidak dapat mendeskripsikannya.

Skala 9-10 : nyeri sangat berat (panik tidak terkontrol), secara objektif tidak dapat berkomunikasi dengan baik, berteriak dan histeris, klien tidak dapat dikendalikan, dan tidak dapat menunjukkan lokasi nyeri.

5. Manajemen Nyeri Punggung Bawah

Nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Dalam kehamilan metode farmakologis mempunyai pengaruh bagi ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan. Obat yang sering digunakan adalah jenis analgesik nonopioid yaitu asam mefenamat untuk mengatasi nyeri akut derajat ringan. Untuk metode non-farmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain teknik distraksi, hipnosis diri, mengurangi persepsi nyeri, stimulasi massase, mandi air hangat, kompres panas atau dingin, body mekanik yang baik serta olahraga teratur. Metode non-farmakologis juga lebih murah, simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan (Potter & Perry, 2010).

Menurut Sinclair (2010) beberapa manajemen nyeri punggung adalah:

a. Akupuntur

Untuk mengobati rasa sakit ataupun meredakan penyakit dengan menggunakan metode memasukan manipulasi jarum dalam titik akupuntur atau meridian tubuh.

b. Mekanika Tubuh

Menjaga postur tubuh yang benar dan mempraktikan mekanik tubuh yang penting untuk menghindari ketidaknyamanan yang umum dirasakan selama kehamilan.

c. Massage

Melakukan tekanan pada jaringan lunak, pada otot dan ligamentum, gerakan harus dilakukan secara benar agar tidak terjadi perubahan posisi sendi.

d. Senam Hamil

Latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil segingga dapat membuat tubuh bugar, karena sirkulasi darah menjadi baik.

e. Mandi Air Hangat

Mandi air hangat boleh dilakukan tapi tidak boleh terlalu sering karena dapat memperbesar pori-pori dan pada dasarnya mandi air hangat tersebut sesekali memang tidak apa-apa untuk dilakukan.

Karena mandi air hangat juga bermanfaat untuk relaksasi otot.

f. Yoga Kehamilan

Gerakan yoga sangat baik untuk ibu yang mengalami sakit punggung dan beberapa gerakan meluruskan punggung dapat mempertahankan kesehatan punggung.

C. KONSEP DASAR PRENATAL GENTLE YOGA

1. Definisi Prenatal Gentle Yoga (Yoga Kehamilan)

Yoga kehamilan adalah suatu teknik atau gerakan fisik yang dipadukan dengan teknik pernapasan untuk merelaksasi otot dan pikiran yang tegang selama kehamilan. Masa kehamilan merupakan saat istimewa seorang wanita serta berlatih yoga juga merupakan suatu keistimewaan yang dapat dilakukan ibu hamil. Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang akan menunjang proses kehamilan, kelahiran, dan bahkan pengasuhan anak (Shindu, 2009).

Diibaratkan tubuh adalah sebuah kendaraan dan pikiran sebagai pengemudi. Saat “mengemudikan” tubuh, pikiran terpengaruh oleh tiga hal : emosi, akal, dan aksi. Agar tubuh tetap dapat dapat beroperasi dengan baik, ketiga hal yang memengaruhi pikiran ini harus dijaga agar selalu dalam keadaan yang seimbang. Para yogi (praktis yoga) masa lampau memahami keterkaitan antara tubuh dan pikiran ini dan akhirnya menciptakan sebuah sistem yoga yang merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk

meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernafas serta menitiasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran. Dengan berlatih yoga, seseorang bagaikan pemilik kendaraan apabila terdapat kerusakan sehingga ia tetap berada dalam kondisi yang prima dari waktu ke waktu.

Menurut Pujiastuti Sindhu (2009) berlatih yoga saat hamil akan memberikan kesehatan dan kesejahteraan bagi calon ibu beserta bayi yang di kandungnya. Dengan melakukan asana, pranayama, dan meditasi teratur selama hamil, seorang calon ibu akan menjadi lebih sadar akan tubuhnya, pikirannya, dan emosinya. Saat kesadaran ini muncul, ia dapat merasakan keheningan yang ada di dalam tubuhnya, akan menyadari kehadiran buah hatinya, dan mulai berkomunikasi dengannya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Avianta Mega (2018) dengan judul pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III senam yoga dilakukan selama 60-120 menit selama 2 kali dalam 1 minggu kemudian memberikan lembar observasi pengukuran tingkat nyeri setelah dilakukan senam yoga yang kedua.

2. Delapan Tangan dari Yoga

Dalam modul prenatal gentle yoga tertulis Patanjali (guru yoga & tokoh yoga) menggunakan kata “tangan” untuk menjelaskan aspek-aspek yang berbeda dari latihan yoga, yang apabila dilakukan bersama-

sama akan membentuk keseluruhan tubuh yoga. Tujuan dari kedelapan tangan yoga ini adalah untuk menjadi panduan praktis bagi pengembangan diri yang membantu untuk membawa pikiran, tubuh, dan roh ke dalam harmonisasi. Setiap tangan dapat bertumbuh pada waktu yang spontan dalam suatu proses yang bersifat pengembangan, harmonis, dan organis. Tangan-tangan tersebut adalah :

a. Yama

Perintah moral universal yang mengajarkan etika dalam kehidupan, 5 prinsip universal tersebut yaitu kejujuran, anti kekerasan, tidak mencuri, tidak mengumbar napsu birahi, dan penguasa hasrat.

b. Niyama

Pemurnian diri dengan disiplin, juga memiliki 5 persyaratan yaitu bersih diri, rasa syukur, tidak berlebihan, mawas diri dan menyembah pada Sang Maha Pencipta.

c. Asana

Asana merupakan postur tubuh, menurut Patanjali “postur yang baik membawa stabilitas dalam tubuh dan keagungan pikiran”. Dengan asana manusia dapat mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran.

d. Pranayama

Pranayama merupakan pengaturan dan pengendalian pernapasan. Memiliki tubuh yang terlatih baik sehingga oleh pernapasan dapat

maksimal sehingga mampu melepas jiwa dari tekanan, mengendorkan sistem syaraf, dan menenangkan pikiran.

e. Pratyana

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

f. Dharana

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

g. Dhayana

Dhayana merupakan meditasi, saat pikiran telah mampu fokus pada satu titik tanpa terganggu dalam jangka waktu panjang, sementara tubuh dan napas telah bergabung dan menjelma menjadi satu kesatuan.

h. Samadhi

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

3. Manfaat Yoga Hamil

Menurut Sindhu (2009) manfaat yoga hamil antara lain adalah :

a. Sehat Fit Selama Masa Kehamilan

Meditasi merupakan bagian yoga yang membantu mengembangkan sikap yang membantu mengatasi perubahan tubuh

selama kehamilan. Latihan relaksasi napas dengan perubahan tubuh selama kehamilan.

b. Mempersiapkan Persalinan

Setiap wanita hamil keinginan melahirkan bebas rasa sakit. Kebanyakan wanita mengalami rasa takut bersalin. Melahirkan alami melibatkan rasa sakit, tetapi bagaimana cara agar tidak sakit kontraksi persalinan. Yoga dapat dilakukan selama kehamilan untuk bersiap-siap agar proses persalinan mudah, lancar dan tetap nyaman.

c. Kelahiran Anak Alami

Berlatih yoga kehamilan meningkatkan kemungkinan lahir normal. Manfaat yoga untuk melahirkan sangat banyak karena pose untuk berlatih yoga selama kehamilan membantu otot menjadi fleksibel dan membantu memperkuat otot. Yoga mempersiapkan untuk kelahiran normal karena mengajarkan fokus, relaksasi, dan pernapasan dalam satu rangkaian.

d. Penurunan Sakit Selama Melahirkan

Latihan pernapasan selama yoga memperkuat otot dan mempersiapkan tubuh mengatasi nyeri persalinan. Napas berirama yang diajarkan dalam yoga membantu beradaptasi dengan kontraksi dan akan mengurangi rasa sakit. Yoga memberdayakan sehingga mampu menangani proses kelahiran, daripada merasa takut dan tak berdaya.

e. Mengoptimalkan Posisi Janin

Mengubah posisi bayi selama kehamilan adalah yang paling penting dari semua manfaat yoga. Pose kucing sangat efektif selama kehamilan. Pose ini baik untuk sirkulasi yang tepat dan pencernaan dan juga mengurangi tekanan pada punggung bawah. Manfaat yang paling banyak dari pose ini adalah gerakan yang menguntungkan bayi dalam rahim. Jadi posisi bayi yang salah sebelum persalinan, yoga pose kucing sangat dapat membantu membawa bayi ke dalam posisi yang benar.

f. Memberikan ruangan yang lebih untuk bayi

Manfaat yoga tidak hanya untuk ibu tetapi juga untuk bayi. Banyak pose yoga membantu memberi ruang bagi bayi. Bayi akan dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih banyak ruang oksigen. Yoga mengajarkan posisi yang benar untuk memungkinkan ruang yang paling besar untuk bayi. Jika bayi memiliki sedikit ruang. Kepalanya mungkin tidak berbalik di bawah sebelum persalinan atau memilih melintang yang membutuhkan operasi.

g. Mengurangi Stres Untuk Ibu

Yoga mengajarkan relaksasi untuk melepaskan kelebihan stres, stres konstan yang berkepanjangan selama kehamilan dapat memiliki efek negatif pada ibu dan pada bayi. Yoga membantu ibu memutuskan lingkaran stres dan membuat ibu mampu untuk melakukan relaksasi.

h. Memperkuat otot dasar panggul dan latihan kegel

Latihan kegel adalah suatu keharusan dalam persiapan untuk melahirkan. Latihan kegel bermanfaat untuk memperkuat kondisi otot panggul, memperkuat rahim dan rectum, secara signifikan dapat mempermudah proses persalinan serta mempercepat penyembuhan.

i. Menurunkan Nyeri Punggung

Manfaat yoga untuk sakit punggung sangat penting karena nyeri punggung bawah bisa membawa masalah jangka panjang setelah melahirkan, banyak pose yang membantu melepaskan stres dan ketegangan pada punggung bawah.

4. Aturan Fasilitator

Ada beberapa aturan yang harus dipahami oleh fasilitator prenatal gentle yoga, yaitu :

- a. Selalu anamnesa tentang keluhan dan riwayat penyakit/kecelakaan
- b. Selalu ukur tekanan darah ibu dan detak jantung janin
- c. Lakukan adjustment hanya jika diperlukan
- d. Selalu minta izin sebelum menyentuh ibu melakukan adjustment
- e. Beri kesempatan pada ibu untuk masuk ke dalam pose yang akan dilakukan sebelum melakukan adjustment
- f. Jangan pernah menyentuh bagian tubuh yang sensitif

- g. Jangan pernah memaksa ibu untuk sependapat dengan pendapat fasilitator tentang berbagai style dalam yoga
- h. Mengetahui apa yang harus dilakukan apabila kegawat daruratan terjadi di dalam kelas yoga
- i. Berikan adjustment sesuai dengan kebutuhan setiap individu (Modul Prenatal Gentle Yoga, 2018)

5. SOP Prenatal Gentle Yoga

- a. Boleh dilakukan untuk semua ibu hamil yang sehat mulai kehamilan di atas 20 minggu sampai akhir persalinan.
- b. Mendapat rekomendasi dari dokter atau bidan bahwa ibu hamil dan bayinya dalam keadaan sehat dan aman melakukan aktifitas prenatal gentle yoga
- c. Sebelum kelas prenatal gentle yoga pastikan tekanan darah ibu dan jantung bayi aman. Kelas prenatal gentle yoga tidak boleh dilakukan jika tekanan darah ibu tinggi atau lebih rendah dari tekanan darah normal. Contoh : di atas 120/80 mmHg atau di bawah 90/80 mmHg. Prenatal gentle yoga tidak boleh dilakukan jika detak jantung janin di bawah 120x/menit atau di atas 160x/menit.
- d. Selalu berikan istirahat di antara 2 asanas.
- e. Jika di dalam prenatal gentle yoga, tiba-tiba ibu hamil merasa kontraksi, segera istirahatkan ibu hamil tersebut dalam posisi tidur

miring ke arah punggung bayi atau jika tidak tahu persilahkan untuk miring ke arah kiri

- f. Setelah kegiatan prenatal gentle yoga berakhir, kembali cek tekanan darah ibu dan detak jantung janin

6. Kontra Indikasi Yoga

Menurut Wiadnyana (2011), terdapat kontra indikasi yoga dalam kehamilan, yaitu :

- a. Ibu hamil dengan plasenta previa totalis
- b. Ibu hamil dengan riwayat keguguran berulang
- c. Ibu hamil dengan pre-eklamsia
- d. Ibu hamil dengan riwayat perdarahan selama proses kehamilan
- e. Ibu hamil dengan riwayat serviks inkomplit (mulut rahim lemah)
- f. Ibu hamil dengan penyakit jantung
- g. Ibu hamil dengan diabetes tipe 1 dengan pengobatan insulin
- h. Ibu hamil dengan hipertiroid
- i. DJJ kurang dari 120x permenit atau lebih dari 160x permenit
- j. Tidak boleh ada gerakan yang memeras perut
- k. Tidak boleh menahan nafas
- l. Ibu hamil dengan varises tidak diperkenankan melakukan gerakan jongkok

7. Persiapan Melakukan Yoga

- a. Kenakan pakaian yang pas (tidak terlalu longgar dan tidak terlalu ketat yang akan mengganggu napas dan gerakan) dengan bahan yang ringan dan menyerap keringat
- b. Pakailah bra yang bisa menyangga payudara dengan baik
- c. Berlatih tanpa alas kaki (kaos kaki atau sepatu) di atas matras yoga yang anti slip untuk mencegah risiko terpeleset dan terkilir
- d. Kosongkan perut sebelum berlatih, 2 jam setelah makan
- e. Minumlah air sesering mungkin, setelah dan saat berlatih. Ibu hamil sangat mudah terkena dehidrasi.

8. Hal yang perlu di perhatikan

- a. Tidak melakukan semua postur yang menekan ke perut, karena gerakan ini berlaku sejak kehamilan menginjak usia 8 minggu
- b. Lakukan postur memuntir punggung secara lembut dan hanya memuntir tulang punggung bagian atas mulai belikat ke leher
- c. Tidak melakukan postur inversi atau terbalik
- d. Tidak berbaring terlentang dalam waktu lama
- e. Tidak bangun tiba-tiba dari posisi berbaring, jongkok dan duduk
- f. Jaga posisi tulang punggung tetap tegak dan biarkan kedua kaki diregangkan sejajar dengan pinggul saat berdiri
- g. Hindari suhu tubuh terlalu tinggi, maksimal 37°C, saat berlatih yoga

- h. Hindari postur dengan kepala lebih rendah dari posisi jantung
- i. Hindari posisi berjongkok penuh bila ada varises/kaki bengkok
- j. Bila terasa tidak nyaman hentikan (Sindhu, 2009)

9. Gerakan Yoga untuk Sakit Punggung Bawah

Menurut Lebang (2013), berikut merupakan gerakan inti yoga untuk mengurangi sakit punggung bawah pada ibu hamil, jika dilakukan secara rutin oleh ibu hamil maka akan efektif menghilangkan keluhan nyeri punggung bawah. Berikut beberapa gerakan inti untuk mengatasi nyeri punggung bawah :

a. Tadasana



Gambar 2.2 Tadasana

Langkah-langkah :

- 1) Berdiri tegak
- 2) Kaki paralel, jempol ankles, tumit saling bersentuhan
- 3) Tekan telapak kaki di ke3 titik kaki, tempurung lutut, otot paha kencang
- 4) Tulang kering satu garis dengan paha

- 5) Tulang ekor masuk
- 6) Tulang sternum up dan membuka dada
- 7) Putar lengan atas ke belakang, buka bahu, tulang belikat saling berdekatan
- 8) Jauhkan bahu dari telinga, kepala tegak dan pandangan lurus ke depan
- 9) Kedua tangan lurus disamping kanan dan kiri tubuh satu garis dengan paha
- 10) Khusus untuk ibu hamil trimester III, kaki membka lebih lebar atau bisa menggunakan dinding untuk menjaga aligment tetap baik.

b. Uttitha Trikonasana



Gambar 2.3 Uttitha Trikonasana

Langkah-langkah :

- 1) Berdiri tadasana

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

c. Utkatasana/chair pose

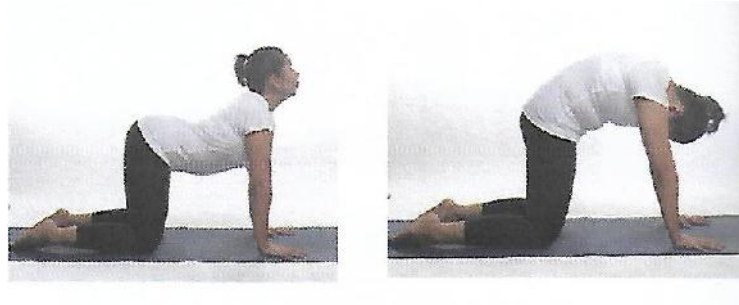


Gambar 2.4 Utkatasana

Langkah-langkah :

- 1) Berdiri tadasana urdhvahastasana dengan kaki sedikit agak lebar
- 2) Exhale tekuk lututnya, sambil melakukan napas ujjayi dan “peluk” bayi (huging baby)
- 3) Jaga agar tulang belakang tetap panjang
- 4) Jaga paha agar dalam keadaan paralel
- 5) Tekan tungkai, panggul mengarah ke arah bawah (loering the hip down)
- 6) Tahan untuk 2-3 kali napas
- 7) Inhale, kembali ke posisi tadasana

d. Bilikasana/cat cow pose



Gambar 2.5 Bilikasana

Langkah-langkah :

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

e. Balasana/child pose



Gambar 2.6 Balasana

Langkah-langkah :

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

f. Upavistha Konasana

Langkah-langkah :

- 1) Duduk dandasana
- 2) Lebarkan kaki sejauh mungkin, bantu dengan tangan untuk mendapatkan jarak yang optimal
- 3) Tempelkan telapak tangan pada lantai
- 4) Jika memungkinkan angkat tulang belakang dan lipat tubuh anda ke depan dengan tetap mengaktifkan jari jemari

g. Baddha konasana

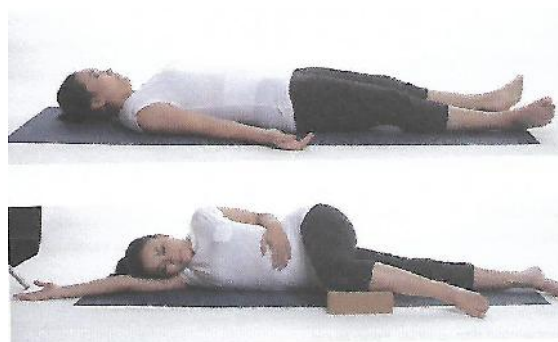


Gambar 2.7 Baddha Konasana

Langkah-langkah :

- 1) Duduk dandasana
- 2) Duduk dengan menyatukan kedua telapak kaki.
- 3) Ayunkan kedua paha ke atas dan ke bawah. Lakukan 10-20 kali.
- 4) Pertahankan posisi dengan beberapa kali siklus napas

h. Savasana



Gambar 2.8 Savasana

Langkah-langkah :

- 1) Berbaring telentang di atas punggung.
- 2) Biarkan kaki terpisah dengan kaki sekitar selebar pinggul atau ke tepi bagian luar dari matras. Jari kaki relaks keluar.
- 3) Biarkan lengan relaks pada salah satu sisi, telapak tangan menghadap ke depan dalam gerakan tangan menerima.
- 4) Tarik beberapa hirupan napas panjang melalui hidung dan embuskan keluar dari mulut untuk melepaskan setiap ketegangan yang tertinggal di badan dari dalam pikiran.
- 5) Bernapaslah di posisi ini sekurangnya 20 tarikan napas, atau lebih lama

10. Sequence Prenatal Gentle Yoga

a. Centering (5 menit)

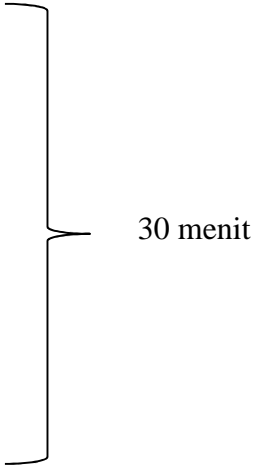
Memejamkan mata dan menenangkan pikiran

b. Pranayama (5 menit)

Belly Breathing dengan 3x inhale dan 5x exhale selama 5 siklus napas

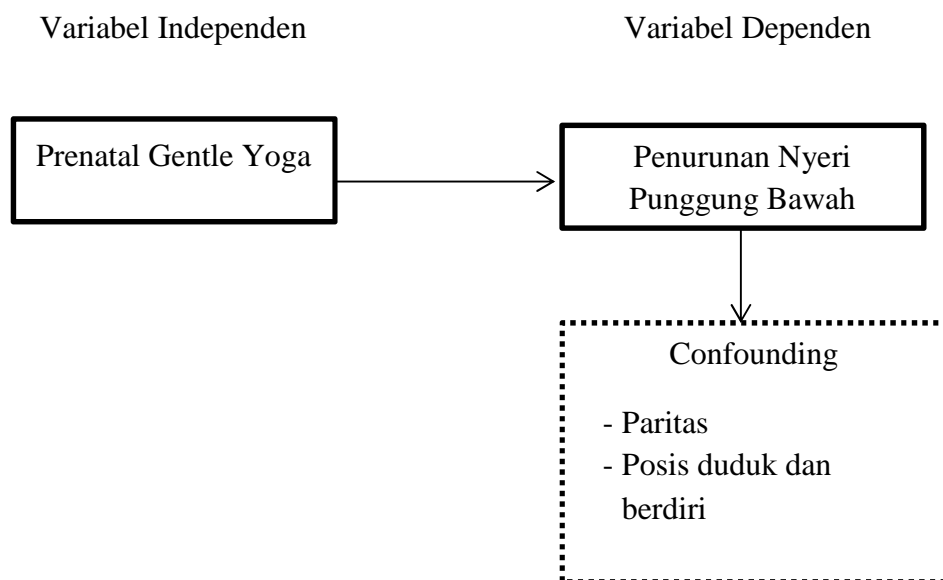
c. Pemanasana/warm up (5 menit)

Head rotation (putaran kepala), shoulder rotation (putaran bahu), lenghtening spine (panjangkan tulang belakang), side bending, hip rotation, ankle/toes stretch and hip relaxing

- d. Soft form A Prenatal Gentle Yoga
 - e. Standing pose
Tadasana, uttitha trikonasana, utkatasana
 - f. Kneeling pose
Table pose, cat cow pose, child pose
 - g. Sitting pose
Dandasana, baddha konasana
 - h. Laying pose (5 menit)
Savasana, Happy baby
 - i. Relaksasi (10 menit)
- 
- 30 menit


D. KERANGKA KONSEP

Kerangka konsep adalah model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan atau menghubungkan secara logis beberapa faktor yang dianggap penting dalam masalah (Aziz, 2010).



Gambar 2.9. Bagan Kerangka Konsep

Keterangan :

 = Variabel yang diteliti

 = Variabel yang mempengaruhi

 = Variabel yang tidak diteliti

E. DEFINISI OPERASIONAL

NO	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Independen					
1	Prenatal Gentle Yoga	Merupakan metoda yang digunakan oleh peneliti untuk membantu ibu hamil mengatasi keluhan nyeri punggung ibu hamil trimester III yang dilakukan 2 kali selama 1 minggu, waktu 60 menit setiap pertemuan. Teratur jika responden melakukan yoga 2x dalam 1 minggu. Tidak teratur jika responden melakukan yoga kurang dari 1x dalam 1 minggu.	Daftar hadir selama 1 minggu	1=teratur 2=tidak teratur	Nominal
Variabel Dependen					
2	Nyeri Punggung Bawah	Nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil pada punggung bagian bawah yang diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yoga ibu hamil Menggunakan lembar skala nyeri VAS. <ul style="list-style-type: none"> • Skala 0 : tidak nyeri, tidak mengalami keluhan nyeri • Skala 1-3 : nyeri ringan, secara objektif dapat berkomunikasi dengan baik • Skala 4-6 : nyeri sedang, dapat menunjukkan lokasi nyeri dengan tepat dan dapat mendeskripsikan nyeri. • Skala 7-8 : nyeri berat, 	Format isian dengan skala nyeri Visual Analog Scale (VAS)	0 = tidak nyeri 1-3 = nyeri ringan 4-6 = nyeri sedang 7-8 = nyeri berat 9-10 = nyeri berat sekali	Ordinal

		<p>dapat menunjukan lokasi nyeri tapi tidak dapat mendeskripsikannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skala 9-10 : nyeri sangat berat (panik tidak terkontrol), secara objektif tidak dapat berkomunikasi dengan baik, berteriak dan histeris, klien tidak dapat dikendalikan, dan tidak dapat menunjukan lokasi nyeri. 			
--	--	---	--	--	--

F. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis adalah pernyataan awal peneliti mengenai hubungan antara variabel yang merupakan jawaban peneliti tentang kemungkinan hasil penelitian. Di dalam pernyataan hipotesis terkadang variabel yang akan diteliti dan hubungan antara variabel-variabel tersebut. Pernyataan hipotesis mengarahkan peneliti untuk menentukan desain penelitian, teknik pemilihan sample, pengumpulan dan metode analisis data (Kelana, 2011). Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Hipotesis Kerja (H1) terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah model atau metode yang digunakan penelitian untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalan peneliti (Kelana, 2011). Desain penelitian yang digunakan adalah quasi Experimen dengan non random menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test design* tanpa kelompok kontrol. Terdapat satu kelompok pada penelitian ini yaitu kelompok intervensi. Kerangka penelitian penelitian ini dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut ini :

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

Gambar 3.1 Kerangka Penelitian

Keterangan :

O1 : Test Awal (Pre Test)

O2 : Test Akhir (Post Test)

X : Perlakuan adalah Gerakan prenatal Gentle Yoga

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PMB Septina, SST dan PMB Siti Komala, Amd, Keb di wilayah Kelurahan Kereng Bangkirai dan proses penelitian mulai dari pembuatan proposal sampai penyusunan penelitian berlangsung mulai dari bulan Oktober sampai Maret yaitu kurang lebih 5 bulan.

C. Populasi dan Sample

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III di Wilayah Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya.

2. Sample

Sample merupakan bagian populasi yang akan di teliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian kebidanan, kriteria sample meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sample yang tersebut digunakan (Aziz Alimul, 2009).

Pertimbangan yang dilakukan oleh peneliti dalam pemilihan sample adalah dengan menentukan kriteria, dimana kriteria pemilihan

terdiri dari kriteria inklusi dan yang harus relevan dengan penelitian , sedangkan kriteria eksklusi adalah keadaan yang menyebabkan subjek yang telah memenuhi kriteria inklusi harus dikeluarkan atau tidak dapat diikutsertakan dalam penelitian karena berbagai sebab (Sastroasmoro dan Ismael. 2008). Sample yang diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sample dengan pertimbangan tertentu sesuai yang dikehendaki peneliti.

Kriteria inklusi pada sample penelitian ini adalah :

- a. Ibu hamil trimester III Usia kehamilan 28 - 36 minggu dengan keluhan nyeri punggung
- b. Tekanan darah normal yaitu tidak lebih dari 120/80 mmHg dan tidak kurang dari 90/80 mmHg
- c. DJJ Normal yaitu 120-160 kali permenit
- d. Ibu hamil yang bersedia menjadi subyek penelitian
- e. Kehamilan fisiologis
- f. Bersedia menjadi peserta penelitian dan berkomitmen untuk mengikuti yoga 2x dalam seminggu dan waktu kelas yoga selama 60 menit.

Kriteria eksklusi pada sample penelitian ini adalah :

- a. Tidak ingin menjadi responden penelitian
- b. Kehamilan patologis seperti Ibu hamil dengan plasenta previa totalis, riwayat keguguran berulang, pre-eklamsia, riwayat perdarahan selama proses kehamilan, riwayat serviks inkomplit

(mulut rahim lemah), penyakit jantung, diabetes tipe 1 dengan pengobatan insulin, hipertiroid.

- c. Menggunakan terapi obat nyeri punggung
- d. Mengikuti senam hamil, melakukan massase, mandi air hangat

3. Besar Sample

Sample penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah di PMB Septina, SST & PMB Siti Komala, Amd. Keb di wilayah Kereng Bangkirai yang memenuhi inklusi.

Di dapat dari jurnal penelitian terdahulu yang diteliti oleh Dewi Candra Resmi, et al (2017) dengan judul Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo, bahwa mean frekuensi pretest adalah 4,14 dengan standar deviasi 1,127 sedangkan mean frekuensi pada posttest adalah 2,71 dengan standar deviasi 1,204, $n_1 = 14$ dan $n_2 = 14$. Dengan derajat kemaknaan 95% ($z_{1-\alpha/2}=1,96$) dan kekuatan uji 95% ($z_{1-\beta}=1,64$).

Perhitungan besar sample menggunakan rumus Lemeshow sebagai berikut :

$$n = \frac{2\ddagger^2 [z_{1-\alpha/2} + z_{1-\beta}]^2}{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)^2} \quad \ddagger^2 = \frac{[(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2]}{(n_1 - 1) + (n_2 - 1)}$$

Menghitung varians gabungan :

$$\begin{aligned} t^2 &= \frac{[(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2]}{(n_1 - 1) + (n_2 - 1)} \\ &= \frac{[(14 - 1)1,127^2 + (14 - 1)1,204^2]}{(14 - 1) + (14 - 1)} \\ &= \frac{13 \times 1,270 + 13 \times 1,450}{26} \\ &= \frac{16,51 + 18,85}{26} \\ &= \frac{35,36}{26} \\ &= 1,360 \end{aligned}$$

$$n = \frac{2t^2 [z_{1-\alpha/2} + z_{1-s}]^2}{(\bar{r}_1 - \bar{r}_2)^2}$$

$$n = \frac{2 \times 1,360 [1,96 + 1,64]^2}{(4,14 - 2,71)^2}$$

$$n = \frac{2,72 [3,6]^2}{2,045}$$

$$n = \frac{35,25}{2,045}$$

$$n = 17,24 = 17$$

Untuk menghindari drop out maka sample ditambah 10% = 19.
Jadi besar sample dalam penelitian ini sebanyak 19 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah.

D. Jenis Data

Jenis data berdasarkan sumber yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah kumpulan data yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti secara langsung pada saat penelitian dilakukan (Imron, 2011).

E. Teknik pengumpulan data

Alat Penelitian Penelitian yang menggunakan metode kuantitatif, kualitas pengumpulan datanya sangat ditentukan oleh kualitas instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan. Instrumen yang berkualitas dapat dipertanggungjawabkan jika sudah terbukti validitas dan reliabilitasnya (Kelana, 2011). Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah pengukuran intensitas nyeri dilakukan dengan menggunakan Numerik VAS (Visual Analogue Scale).

Dalam pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan data primer (jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah) yang diperoleh langsung dari responden. Langkah-langkah pengambilan data primer dalam penelitian ini adalah :

- a. Peneliti mengajukan izin penelitian kepada Bidan Septina, SST & Bidan Siti Komala, Amd. Keb dengan membawa surat pengantar yang dikeluarkan oleh Program Studi DIV kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

- b. Melakukan koordinasi dengan bidan untuk memastikan calon responden.
- c. Peneliti mengumpulkan ibu-ibu hamil sebanyak 13 orang dari PMB Septina dan 7 ibu hamil dari PMB Siti Komala dan kemudian mewawancarai responden serta memilih responden sesuai kriteria inklusi.
- d. Sebanyak 17 responden diperoleh sesuai kriteria inklusi dan 3 diantaranya masuk kedalam kriteria eksklusi dan tidak dapat dijadikan sebagai sample.
- e. Peneliti mencari responden dari data Puskesmas Kereng Bangkirai dan mengunjungi rumah ibu hamil dan didapatkan 2 responden sebagai sample penelitian.
- f. Peneliti mengumpulkan 19 responden dan menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur dan meminta persetujuan dari calon responden untuk berpartisipasi dalam penelitian dan menandatangani lembar inform consent yang telah disiapkan oleh peneliti.
- g. Peneliti mewawancarai responden kemudian mengukur intensitas nyeri punggung menggunakan menggunakan VAS (visualisasi Analogue Scale).
- h. Peneliti melakukan pemeriksaan kehamilan seperti anamnesa, mengukur tekanan darah, DJJ dan pergerakan janin. Setelah melakukan pemeriksaan dan hasil anamnesa dan hasil pemeriksaan

normal kemudian peneliti membuat jadwal yoga kelas ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung.

- i. Responden diajarkan teknik gerakan prenatal gentle yoga persequence ditambah dengan gerakan yoga inti untuk mengurangi rasa nyeri punggung bawah.
- j. Responden diberi perlakuan yoga oleh peneliti yang sudah memiliki sertifikat prenatal gentle yoga. Yoga diberikan 2 kali dalam 1 minggu, waktu pelaksanaannya 60 menit setiap pertemuan.
- k. Setelah kelas yoga berakhir, fasilitator akan kembali memeriksa tekanan darah, DJJ dan pergerakan janin.
- l. Setiap kali pertemuan responden harus mengisi daftar hadir yang sudah disediakan. Untuk mengingatkan jadwal kelas ibu hamil sudah terdapat grup pada media sosial khusus ibu hamil. Namun jika ibu tidak memiliki media sosial maka akan dihubungi dengan nomor telpon.
- m. Setelah responden melakukan terapi yoga sebanyak 2 kali dalam seminggu, peneliti kembali melakukan wawancara dan menilai skala nyeri responden setelah kelas yoga selesai.
- n. Hasil penelitian yang diperoleh kemudian dilakukan analisis.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan oleh penelitian untuk mengobservasi, mengukur, atau menilai suatu fenomena

(Kelana, 2011). Untuk mengumpulkan data penelitian tentang nyeri punggung ibu hamil trimester III dan menggunakan alat pengumpulan data berupa lembar isian dan Skala VAS (Visual Analog Scale).

G. Analisa Data

1. Pengolahan Data

Data dalam penelitian ini akan diolah sebagai berikut:

a. Editing (Pemeriksaan Data)

Peneliti mengumpulkan dan memeriksa kembali data dan informasi yang diperoleh mengenai skor intensitas nyeri punggung yang dirasakan oleh responden sebelum dan setelah diberikan terapi gerakan yoga. Hasil editing didapatkan semua data tersebut terisi lengkap dan benar.

b. Coding (Pemberian Kode)

Dalam proses coding adalah pemberian kode pada variabel dan data yang telah terkumpul melalui lembar instrument. Biasanya kode berupa nomor atau huruf.

c. Entry Data

Proses Entry Data ini merupakan proses dimana data yang diperoleh yaitu kode responden dan skor tingkat nyeri punggung yang dirasakan, pada kelompok intervensi yang sebelum dan setelah diberi terapi gerakan yoga dimasukkan dalam komputer untuk dilakukan analisis.

d. Tabulasi (Penyusunan Data)

Proses tabulasi pada penelitian ini menggunakan table dan analisis datanya menggunakan perhitungan komputerisasi (Notoatmodjo, 2010).

2. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap tiap-tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisa ini hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2010). Kemudian ditentukan presentase (P) dengan menentukan rumus, sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi yang teramati

N = Jumlah sampel

3. Analisa Bivariat

Analisis ini untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Untuk menguji hasil pre-test dan post-test menggunakan *uji paired sample t-test*. Paires t-test digunakan untuk menguji beda mean dari 2 hasil pengukuran pada kelompok yang sama (misalnya beda mean pre-test

dan post-test), namun syaratnya data harus berdistribusi normal. Jika asumsi tidak terpenuhi (data tidak berdistribusi normal), maka dapat digunakan uji alternatif, yaitu *uji wilcoxon* (Kelana, 2011).

Kriteria uji :

Hipotesis nol (H_0) diterima jika nilai signifikan *p-value* ($>0,05$).

4. Etika Penelitian

1) Lembar Persetujuan Menjadi Responden (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.

2) Tanpa Nama (Anonymity)

Peneliti tidak mencantumkan nama responden yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek, tetapi peneliti akan memberikan tanda atau kode khusus.

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 IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti akan membahas hasil penelitian tentang pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di PMB S, terlebih dahulu akan diuraikan gambaran umum PMB S sebagai lokasi penelitian.

A. Gambaran Umum Wilayah

PMB S terletak di Jl. RTA Milono KM 9, Kota Palangka Raya tepatnya wilayah kerja Puskesmas Kereng Bangkirai. PMB S berdiri sejak tahun 2014, yang di kelola langsung oleh bidan Septina, SST. PMB ini menyediakan pelayanan meliputi pemeriksaan kehamilan, pertolongan persalinan, KB dan KIA. Fasilitas yang dimiliki PMB ini antara lain 1 ruang pemeriksaan, 1 ruang bersalin, dan 2 kamar nifas. Berdekatan dengan PMB S terdapat rumah tunggu yang merupakan milik Puskesmas Kereng Bangkirai, rumah tunggu tersebut berfungsi sebagai ruang serba guna seperti pelaksanaan pemeriksaan KIA, Posyandu, atau pun tempat tunggu bersalin bagi pasien yang akan bersalin.

PMB ini memiliki 1 orang asisten bidan, dan menjalin kerjasama dengan beberapa institusi kesehatan untuk penempatan mahasiswi kebidanan untuk melaksanakan praktek klinik dan memenuhi target dari masing-masing institusi.

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di PMB S. Penelitian ini menggunakan rancangan Pre experimental dengan rancangan *one group pre-test and post-test design* tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini mengambil data primer dengan menggunakan lembar isian, jumlah sampel 19 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah, hasil penelitian secara rinci sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Pada analisis univariat menampilkan data umum yang menyajikan karakteristik responden yang meliputi umur, pekerjaan, absen (kehadiran responden mengikuti yoga).

a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur ibu hamil trimester III di Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya

Variabel	F	%
Umur		
<20 Tahun	0	0%
20-35 Tahun	17	89,5%
>35 Tahun	2	10,5%
Total	19	100%

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui dari 19 responden di dapatkan usia paling banyak adalah kisaran usia 20-35 tahun yaitu sejumlah 16 responden (89,5%).

b. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 4.2 Karakteristik frekuensi responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester III di Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya

Variabel	F	%
Pekerjaan		
IRT	16	84,2%
Wiraswasta	3	15,8%
Swasta	0	0%
PNS	0	0%
Total	19	100%

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai IRT yaitu 16 responden (84,2%).

c. Distribusi frekuensi responden Berdasarkan Kehadiran

Tabel 4.3 distribusi frekuensi responden berdasarkan kehadiran responden mengikuti prenatal gentle yoga

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kehadiran		
Teratur	19	100%
Tidak teratur	0	0%
Total	19	100%

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa seluruh responden mengikuti prenatal gentle yoga dengan tingkat kehadiran teratur yaitu 19 responden (100%).

- d. Nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III

Tabel. 4.4 Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya.

Variabel	F	%
Tidak Nyeri	0	0%
Nyeri Ringan	6	31,6 %
Nyeri Sedang	6	31,6 %
Nyeri Berat	7	36,8 %
Total	19	100 %

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III dengan jumlah 19 responden, paling banyak ibu hamil yang mengalami nyeri berat dengan jumlah 7 responden (36,8%).

- e. Nyeri punggung setelah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III

Tabel. 4.5 Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung setelah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya.

Variabel	F	%
Tidak Nyeri	6	31,6 %
Nyeri Ringan	6	31,6 %
Nyeri Sedang	7	36,8%
Nyeri Berat	0	0%
Total	19	100 %

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa setelah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III yang tidak nyeri (skala nyeri 0) sebanyak 6 responden (31,6%), nyeri ringan terdapat 6 responden (31,6%), dan nyeri sedang sebanyak 7 responden (36,8%).

2. Analisis Bivariat

Pada analisis bivariat peneliti menggunakan *uji paired sample t-test* yang digunakan untuk menganalisis pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Syarat uji paired t-test yaitu data harus berdistribusi normal, jika memenuhi syarat maka dipilih uji t berpasangan namun jika data tidak berdistribusi normal maka dipakai uji wilcoxon.

- a. Uji normalitas data skala nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan prenatal gentle yoga

Tabel 4.6 uji normalitas data nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan prenatal gentle yoga

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	0,219	19	0,017	0,813	19	0,002
POSTTEST	0,215	19	0,021	0,790	19	0,001

Dari tabel 4.6 diperoleh informasi bahwa uji normalitas yang digunakan yaitu shapiro-wilk karena jumlah sampel yang kecil, karena hasil uji normalitas kurang dari 0,05 maka dapat diambil kesimpulan bahwa distribusi tidak normal, sehingga digunakan uji alternatif non parametric yaitu uji wilcoxon.

- b. Pengaruh nyeri Punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III

Tabel 4.7 Pengaruh nyeri Punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya

Variabel	N	Mean	SD	Wilcoxon	P
Nyeri punggung sebelum yoga	19	4,79	2,123	-3,912 ^b	0,000
Nyeri punggung setelah yoga	19	2,21	1,751		0,000

Sumber : Data Primer, 2019

Dari tabel 4.7 diatas diperoleh informasi bahwa ada 19 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah dan kemudian melakukan prenatal gentle yoga, kemudian diukur skala nyeri sebelum melakukan prenatal gentle yoga memiliki rata-rata nilai 4,79. Setelah melakukan prenatal gentle yoga skala nyeri punggung ibu hamil mengalami penurunan nilai rata-rata menjadi 2,21. Terlihat perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan prenatal gentle yoga ditandai dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$. Selain itu terdapat perubahan nilai SD dari 2,123 Menjadi 1,751.

C. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Usia

Berdasarkan pada tabel 4.1 karakteristik usia ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah terlihat bahwa usia yang paling banyak yaitu usia 33 tahun (15,8%) dan umur yang paling sedikit 20

tahun (5,3%). Semua usia responden mayoritas berada pada usia reproduksi sehat yaitu lebih dari 20 tahun dan kurang dari 35 tahun. Dalam kurun reproduksi sehat dikenal dengan usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun. Umur kurang dari 20 tahun dan lebih dari 20 tahun beresiko tinggi dalam menjalani kehamilan dan persalinan, karena setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi dan menginterpretasikan nyeri. Terdapat hubungan nyeri dengan seiringnya bertambah usia, orang dewasa akan mengalami perubahan neurologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri (Fraser 2009). Usia responden yang mayoritasnya 20-35 tahun yang merupakan usia produktif sehingga sangat baik untuk melakukan yoga secara teratur dan memiliki resiko yang rendah dibandingkan ibu hamil dengan usia di atas 35 tahun (Field et al, 2012).

b. Pekerjaan

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pekerjaannya sebagai IRT (ibu rumah tangga) yaitu 16 responden (84,2%).

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

kesalahan dalam tulang punggung ataupun cedera pada pinggang. 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 (Ai Yeyeh, 2009). Meskipun nyeri punggung pada ibu hamil bukan menjadi faktor kematian ibu namun sangat perlu dilakukan penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri tersebut karena dengan adanya rasa nyeri pada punggung akan mengganggu aktifitas ibu hamil sehari-hari. Penatalaksanaan nyeri punggung salah satunya dengan menggunakan teknik non farmakologi yaitu yoga yang tidak memiliki efek samping untuk kesehatan ibu dan janin (Shindu, 2009).

c. Nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di Kelurahan kereng Bangkirai dengan jumlah 19 responden, paling banyak ibu hamil yang mengalami nyeri berat dengan jumlah 7 responden (36,8%), nyeri sedang sebanyak 6 responden (31,6%), nyeri ringan terdapat 6 responden (31,6%).

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, 2010).

d. Nyeri punggung setelah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa nyeri punggung setelah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di Kelurahan kereng Bangkirai Kota Palangka raya dengan jumlah 19 responden menunjukkan tidak nyeri (skala nyeri 0) sebanyak 6 responden (31,6%), nyeri ringan terdapat 6 responden (31,6%), dan nyeri sedang sebanyak 7 responden (36,8%).

Prenatal gentle yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Dan prenatal gentle yoga merupakan upaya praktis dalam menyalurkan 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. Prenatal gentle yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil TM III. Prenatal gentle yoga yang

dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung bawah (Devi M, 2014). Tujuan prenatal gentle 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).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya dengan jumlah responden 19 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah.

Berdasarkan uji wilcoxon dengan bantuan program komputer dilakukan perhitungan untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil $\text{mean} \pm \text{SD}$ $4,79 \pm 2,123$ dengan nilai p-value 0,000 sedangkan setelah dilakukan intervensi $\text{mean} \pm \text{SD}$ $2,21 \pm 1,751$ dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Bila p-value $< 0,05$ berarti ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H_1 yang menyatakan ada pengaruh prenatal

gentle yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Devi M pada tahun 2014 bahwa dengan melakukan yoga dengan teratur dapat mengurangi keluhan selama masa kehamilan. Uji pengaruh dengan perlakuan yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil $\text{mean} \pm \text{SD}$ $4,41 \pm 1,127$ 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).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sari et.al (2016) menyatakan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan-gerakan yang ada pada prenatal yoga ini akan dapat melenturkan otot-otot yang ada disekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman.

Menurut Avianta Mega (2017) senam yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dengan durasi selama 60-120 menit selama 2 kali dalam satu minggu. Pastikan ibu banyak minum air putih agar ibu tidak dehidrasi selama mengikuti kelas prenatal gentle yoga dan beristirahat di selang 2-3 asanas. Dengan melakukan prenatal gentle yoga secara teratur dapat melenturkan otot punggung, memperlancar peredaran darah dan dapat menambah kesadaran klien

sehingga dapat dengan mudah merespon terjadinya nyeri pada tubuh ibu, karena dengan melakukan pose-pose yoga yang merangsang otot-otot pada punggung dan memperpanjang otot punggung dapat memblokir timbulnya nyeri terutama pada bagian punggung.

D. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menghadapi keterbatasan yang dapat mempengaruhi kondisi dari penelitian yang dilakukan. Adapun keterbatasan tersebut, yaitu variabel skala nyeri pada penelitian ini tidak homogen.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia ibu hamil trimester III di dapatkan usia paling banyak adalah kisaran 20-35 tahun yaitu dengan jumlah 16 responden (89,5%).
2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester III di dapatkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai IRT sebanyak 16 responden (84,2%).
3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kehadiran didapatkan bahwa seluruh responden mengikuti prenatal gentle yoga dengan tingkat kehadiran teratur yaitu 19 responden (100%).
4. Nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III yaitu paling banyak ibu hamil yang mengalami nyeri berat dengan jumlah 7 responden (36,8%), nyeri sedang sebanyak 6 responden (31,6%), nyeri ringan terdapat 6 responden (31,6%),
5. Nyeri punggung sesudah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III yaitu tidak nyeri (skala nyeri 0) sebanyak 6 responden (31,6%), nyeri ringan terdapat 6 responden (31,6%), dan nyeri sedang sebanyak 7 responden (36,8%).

6. Ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

B. Saran

1. Bagi responden

Diharapkan bagi ibu hamil supaya mengikuti pelaksanaan kelas prenatal gentle yoga pada fasilitator prenatal gentle yoga yang sudah melakukan pelatihan dan mendapatkan sertifikat supaya bisa menerapkan prenatal gentle yoga yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan ibu selama masa kehamilan termasuk nyeri punggung bawah.

2. Bagi tempat penelitian

Diharapkan bagi tempat penelitian khususnya bidan untuk mengikuti pelatihan prenatal gentle yoga supaya bidan dapat menerapkan prenatal gentle yoga pada kelas ibu hamil.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi institusi pendidikan khususnya bagi dosen DIV Kebidanan agar dapat mengembangkan lagi potensi mahasiswa dalam melakukan prenatal gentle yoga seperti membuat jadwal kelas yoga dan menyediakan ruang yoga untuk mahasiswa dan dosen.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang Prenatal gentle yoga, yaitu menganalisis manfaat lain prenatal gentle yoga dengan variabel lain dan variabel di homogenkan agar data berdistribusi normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ai Yeyeh, Rukiyah et.al. 2009. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Asrinah, et.al. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Astuti. 2009. *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta: EGC
- Alimul, Aziz Hidayat. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Candra, Dewi Resmi, et.al. *Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo*. Volume 8, no 1, dari: <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/view/56> [diakses tanggal 17 November 2018]
- Devi M, et.al. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal kedokteran dan kesehatan, volume 1, no. 1, dari: <https://media.neliti.com/media/publications/181691-ID-pengaruh-yoga-antenatal-terhadap-pengura.pdf> [diakses tanggal 17 November 2018]
- Fraser, Diane M. Dan Cooper. 2009. *Myles Buku Ajar Bidan*. Jakarta: EGC
- Hani, Ummi dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, Ahmud Aziz. 2011. *Metode Penelitian Metodologi*. Jakarta: Trans Info Media
- Hutahaean, Serri. 2013. *Perawatan antenatal*. Jakarta: Salemba Medika Kadek, Ni Ayu Sri S. *Efektifitas Teknik Uttitha Trikonasana Dalam Prenatal Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Bersalin Ngesti Widod.*, dari: <https://studylibid.com/doc/892980/efektifitas->

teknik-utthita-trikonasana-dalamprenatal-yoga [diakses tanggal 18 November 2018]

Imron, Moch. 2011. *Statistika Kesehatan*. Jakarta: CV Sagung Seti

Kusuma, Kelana D. 2011. *Metode Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media

Lalita, Elizabet. 2013. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: In Media

Lebang, E. 2015. *Yoga Atasi Backpain*. Jakarta : Pustaka Bunda, grup Puspa Swara

Manuaba, C. 2008. *Gawat-Darurat Obstetri Ginekologi Sosial*. Jakarta: EGC

Mega, Avianta Octavia, et.al. 2017. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Dari : <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1405/9/upload.pdf> [diakses tanggal 11 Mei 2019]

Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rinela Cipta.

Potter, P. A & Perry, A. G. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Edisi Ketujuh, Buku Ketiga*. Jakarta: EGC

Pratigny T. 2014. *Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda

Sari et.al. 2016. *Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menjalani Kehamilan Trimester III*, Volume 5, no 2, dari : <file:///C:/Users/user/Downloads/234-437-1-SM.pdf> [diakses tanggal 8 Mei 2019]

Sastroasmoro, Sudigdo dan Ismael, Sofyan. 2008. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Edisi ke-3. Jakarta: Sagung Seto

Sinclair, Constance. 2010. *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta : EGC

- Sindhu, Pujiastuti (2009). *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga : Daily Practice*. Bandung : Penerbit Qanita
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tamsuri A. 2009. *Seri Asuhan Keperawatan: Klien Gangguan Keseimbangan Cairan dan Elektrolit*. Jakarta: EGC
- Varney, Helen. 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta. EGC
- Walsh, Linda V. 2008. *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC
- Wahyuni & Prabowo, E. 2012. *Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3*. Surakarta: Jurnal Surya
- Wiadnyana. 2011. *The Power Of Yoga For Pregnancy and Post Pregnancy*. Jakart: PT. Gramedia Widisarana Indonesia
- Wiknjosastro H. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo



SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 070.1/151/Sekt-BPP/II/2019

- Membaca : Surat Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya Nomor : LB.02.03/4.3/0701/2019 tanggal 30 Januari 2019, perihal Mohon Izin Penelitian.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor : 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor : 17 Tahun 2016 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.
3. Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor : 12 Tahun 2015 tentang Perubahan Atas Peraturan Gubernur Nomor 59 Tahun 2008 tentang Tata Cara Pemberian Izin Penelitian/Pendataan bagi setiap Instansi Pemerintah maupun Non Pemerintah.
4. Peraturan Daerah Kota Palangka Raya Nomor : 11 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Palangka Raya.
5. Peraturan Walikota Palangka Raya Nomor : 25 Tahun 2015 tentang Tata Cara Pemberian Izin Penelitian di Wilayah Kota Palangka Raya.
- Memberikan izin kepada : **ELTRIKAY WULANDARI** NIM : **PO.62.24.2.15.157**
- Peneliti : Mahasiswa Program Diploma Empat (D-IV) Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya
- Judul Penelitian : **"PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB S KELURAHAN KERENG BANGKIRAI KOTA PALANGKA RAYA"**
- Lokasi : Kota Palangka Raya

Dengan ketentuan :

- Setibanya Peneliti di tempat/lokasi penelitian harus melaporkan diri kepada Pejabat yang berwenang setempat;
- Hasil penelitian ini supaya disampaikan kepada Pemerintah Kota Palangka Raya c.q. Badan Penelitian dan Pengembangan (BPP) Kota Palangka Raya sebanyak 1 (satu) eksemplar;
- Surat Izin Penelitian ini agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu, yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah; tetapi hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah;
- Surat Izin Penelitian ini diberikan selama 3 (tiga) bulan sejak tanggal dikeluarkan, dan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila Peneliti tidak memenuhi ketentuan-ketentuan pada butir a, b dan c tersebut di atas;
- Surat Izin Penelitian ini berlaku sejak diterbitkan dan berakhir pada tanggal **07 Mei 2019**.

Demikian Surat Izin Penelitian ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Palangka Raya
pada tanggal 07 Februari 2019

**KEPALA BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
KOTA PALANGKA RAYA**

Mewakili,



MARGALIS, ST., MT.
Pembina (IV/a)

NIP. 19680330 198903 1 009

TEMBUSAN disampaikan kepada Yth. :

- Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya di Palangka Raya
- Praktik Mandiri Bidan Sentina SST di Palangka Raya

JADWAL PENELITIAN
PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KELURAHAN KERENG BANGKIRAI KOTA PALANGKA RAYA

	Jenis Kegiatan	Minggu ke																			
		November 2018				Desember 2018				Januari-April 2018				Mei 2018				Juni 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.	Menyusun & konsultasi BAB 1		■																		
3.	Menyusun & konsultasi BAB 2			■	■																
4.	Menyusun & konsultasi BAB 3			■	■																
5.	Sidang proposal					■															
6.	Revisi proposal					■															
7.	Pengambilan data									■											
8.	Pengolahan data										■	■	■								
9.	Analisis Data														■	■	■				
10.	Menyusun & konsultasi BAB 4 & 5														■	■	■				
12.	Konsultasi abstrak dan meneliti kelengkapan sidang hasil skripsi														■	■	■				
13.	Sidang hasil skripsi																■				
14.	Perbaikan dan Penyerahan skripsi																				

LEMBAR ISIAN

PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Petunjuk pengisian :

Berilah tanda centang () pada pilihan jawaban anda.

Tanggal :

Nomor responden :

1. DATA UMUM

a. Responden

Responden 1

Responden 2

b. Umur

< 20 tahun

20-35 tahun

>35 tahun

c. Pekerjaan

Ibu rumah tangga

Wiraswasta (Dagang, Petani, dll)

Swasta (Buruh pabrik, buruh tani, dll)

PNS

SKALA PENGUKURAN NYERI

Visual Analog Scale (VAS)

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

Skala 0 : tidak nyeri, tidak mengalami keluhan nyeri

Skala 1-3 : nyeri ringan, secara objektif dapat berkomunikasi dengan baik

Skala 4-6 : nyeri sedang, secara objektif mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri dengan tepat dan dapat mendeskripsikan nyeri.

Skala 7-8 : nyeri berat, secara nyeri berat, dapat menunjukkan lokasi nyeri tapi tidak dapat mendeskripsikannya.

Skala 9-10 : nyeri sangat berat (panik tidak terkontrol), secara objektif tidak dapat berkomunikasi dengan baik, berteriak dan histeris, klen tidak dapat dikendalikan, dan tidak dapat menunjukkan lokasi nyeri.



CERTIFICATE OF COMPLETION

This Certificate is Awarded to
Estrikay Wulandari

In completion of 35-hours program of

PRENATAL GENTLE YOGA

Bali, 6-9 September 2018

Acreditation: 3 SKP

issued by Pengurus Pusat Ikatan Bidan Indonesia
5280/P/SKP-IBI/VIII/2018



Yesie Aprillia RYT, RPYT.

Tantri Maharani Setyorini Amd.Keb, RYT, RPYT.

FOTO-FOTO KEGIATAN



SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Bidan Praktek Mandiri Septina, SST memberikan rekomendasi kepada :

Nama :

Alamat :

Keperluan : Untuk mengikuti kelas Prenatal Gentle Yoga dan dinyatakan tidak memiliki komplikasi kehamilan seperti plasenta previa totalis, riwayat keguguran berulang, pre-eklamsia, riwayat perdarahan selama proses kehamilan, riwayat serviks inkomplit (mulut rahim lemah), penyakit jantung, diabetes tipe 1 dengan pengobatan insulin, hipertiroid, serta tekanan darah dan DJJ dibatas normal.

Demikian surat keterangan rekomendasi ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palangka Raya, Februari 2019

Bidan Praktek Mandiri

(Septina, SST)
NIP. 19810917 200604 2 021

PRENATAL YOGA INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama :

Alamat :

No HP :

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Sudah sangat memahami dan mengerti syarat dan ketentuan baik yang tertulis dan tidak tertulis serta yang telah ada dan akan ada untuk mengikuti kelas prenatal gentle yoga.
2. Telah mendapat izin dari suami dan keluarga serta tenaga kesehatan baik dokter atau bidan untuk mengikuti kelas prenatal gentle yoga.
3. Menerima segala resiko yang dapat terjadi seperti cedera atau gangguan kesehatan selama mengikuti kelas yoga sebagai kecelakaan yang tidak disengaja terjadi diluar keinginan (kemampuan) serta tanggung jawab dari fasilitator yoga.

Demikian surat ini dibuat tanpa ada paksaan atau tekanan dan digunakan sebaik-baiknya.

Yang menyatakan,

Palangka Raya, Februari 2019

()

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Judul Penelitian : Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil
Trimester III

Peneliti : Eltrikay Wulandari

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

()

OUTPUT ANALISIS

A. ANALISIS UNIVARIAT

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
22	1	5,3	5,3	5,3
25	1	5,3	5,3	10,5
26	1	5,3	5,3	15,8
27	1	5,3	5,3	21,1
28	2	10,5	10,5	31,6
29	2	10,5	10,5	42,1
30	3	15,8	15,8	57,9
31	2	10,5	10,5	68,4
32	1	5,3	5,3	73,7
33	3	15,8	15,8	89,5
37	2	10,5	10,5	100,0
Total	19	100,0	100,0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
IRT	16	84,2	84,2	84,2
Valid Wiraswasta	3	15,8	15,8	100,0
Total	19	100,0	100,0	

Absen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Teratur	19	100,0	100,0	100,0

PRETEST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NYERI RINGAN	5	26,3	26,3	26,3
NYERI RINGAN	1	5,3	5,3	31,6

NYERI SEDANG	3	15,8	15,8	47,4
NYERI SEDANG	1	5,3	5,3	52,6
NYERI SEDANG	2	10,5	10,5	63,2
NYERI BERAT	7	36,8	36,8	100,0
Total	19	100,0	100,0	

POSTEST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
TIDAK NYERI	6	31,6	31,6	31,6
NYERI RINGAN	1	5,3	5,3	36,8
NYERI RINGAN	2	10,5	10,5	47,4
NYERI RINGAN	3	15,8	15,8	63,2
NYERI SEDANG	7	36,8	36,8	100,0
Total	19	100,0	100,0	

B. ANALISIS BIVARIAT

1. UJI NORMALITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRETES T	19	100,0%	0	0,0%	19	100,0%
POSTES T	19	100,0%	0	0,0%	19	100,0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
	Mean		4,79	,487
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3,77	
		Upper Bound	5,81	
	5% Trimmed Mean		4,82	
	Median		5,00	
PRETEST	Variance		4,509	
	Std. Deviation		2,123	
	Minimum		2	
	Maximum		7	
	Range		5	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		-,237	,524
	Kurtosis		-1,720	1,014
	Mean		2,21	,402
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,37	
		Upper Bound	3,05	
	5% Trimmed Mean		2,23	
	Median		3,00	
POSTEST	Variance		3,064	
	Std. Deviation		1,751	
	Minimum		0	
	Maximum		4	
	Range		4	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		-,290	,524
	Kurtosis		-1,769	1,014

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	,219	19	,017	,813	19	,002
POSTEST	,215	19	,021	,790	19	,001

a. Lilliefors Significance Correction

2. UJI WILCOXON

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	19	2	7	4,79	2,123
POSTEST	19	0	4	2,21	1,751
Valid N (listwise)	19				

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTEST - PRETEST	Negative Ranks	19 ^a	10,00	190,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	19		

a. POSTEST < PRETEST

b. POSTEST > PRETEST

c. POSTEST = PRETEST

Test Statistics^a

	POSTEST - PRETEST
Z	-3,912 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

NO RESPONDEN	PRE-TEST	POST-TEST
1	NYERI RINGAN	TIDAK NYERI
2	NYERI BERAT	NYERI SEDANG
3	NYERI BERAT	NYERI SEDANG
4	NYERI SEDANG	NYERI RINGAN
5	NYERI RINGAN	TIDAK NYERI
6	NYERI RINGAN	TIDAK NYERI
7	NYERI SEDANG	NYERI RINGAN
8	NYERI BERAT	NYERI SEDANG
9	NYERI SEDANG	NYERI RINGAN
10	NYERI BERAT	NYERI SEDANG
11	NYERI SEDANG	NYERI RINGAN
12	NYERI RINGAN	TIDAK NYERI
13	NYERI SEDANG	NYERI RINGAN
14	NYERI SEDANG	NYERI RINGAN
15	NYERI RINGAN	TIDAK NYERI
16	NYERI BERAT	NYERI SEDANG
17	NYERI BERAT	NYERI SEDANG
18	NYERI BERAT	NYERI SEDANG
19	NYERI RINGAN	TIDAK NYERI

TABEL ENTRY DATA

No Responden	Umur	Pekerjaan	Daftar Hadir
1	37	IRT	Teratur
2	28	Wiraswasta	Teratur
3	33	IRT	Teratur
4	22	IRT	Teratur
5	30	Wiraswasta	Teratur
6	31	IRT	Teratur
7	30	IRT	Teratur
8	26	IRT	Teratur
9	29	IRT	Teratur
10	37	IRT	Teratur
11	25	IRT	Teratur
12	33	IRT	Teratur
13	27	Wiraswasta	Teratur
14	28	IRT	Teratur
15	29	IRT	Teratur
16	30	IRT	Teratur
17	31	IRT	Teratur
18	32	IRT	Teratur
19	33	IRT	Teratur








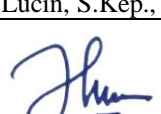
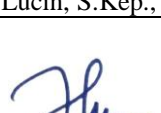
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN




POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
Jalan George Obos No. 30/32 Palangka Raya 73111 - Kalimantan Tengah - Telp/ Fax. (0536) 3221768, 3230730
Website : www.poltekkes-palangkaraya.ac.id E-mail : poltekkespalangkaraya@gmail.com



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Eltrikay Wulandari
NIM : PO.62.24.2.15.157
Prodi : DIV KEBIDANAN REGULER II
Judul : Pengaruh Prenatal Gentle Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II di PMB S Wilayah Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya
Penguji : Yeni Lucin, S.Kep., MPH
NIP: 19800220 201503 2 001

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
1	16-01-2019	Konsultasi revisi Hasil Penelitian BAB IV	<ul style="list-style-type: none">- Gambarkan Lokasi Penelitian kurang sfesifik- Analisa univariart dan bivariat sesuaikan dengan variable yang diteliti	 Yeni Lucin, S.Kep., MPH
2	28-01-2019	Konsultasi BAB IV	<ul style="list-style-type: none">- Hipotesisi sesuaikan Ho atau Ha	 Yeni Lucin, S.Kep., MPH
3	11-02-2019	Konsultasi Revisi BAB IV	<ul style="list-style-type: none">- Pebaiki penulisan gambaran umum- Jelaskan lebih spesifik hasil penelitian	 Yeni Lucin, S.Kep., MPH
4	19-03-2019	Konsultasi BAB V Master tabel hasil pengumpulan data yang sudah dilaksanakan proses entry data	<ul style="list-style-type: none">- Cek Kembali master tabel dan lanjutkan proses pengkodegan	 Yeni Lucin, S.Kep., MPH
5	22-03-2019	Konsultasi BAB V Master tabel hasil pengumpulan data yang sudah dilaksanakan proses entry data	<ul style="list-style-type: none">- Lengkapi gambaran umum	 Yeni Lucin, S.Kep., MPH
6	29-03-2019	Konsultasi BAB V tabel hasil pengkodegan	<ul style="list-style-type: none">- Perbanyak pembahasan	 Yeni Lucin, S.Kep., MPH
7.	29-04-2019	Konsultasi BAB V tabel hasil analisis data dan uraian deskriptifnya	<ul style="list-style-type: none">- Cek Kembali hasil analisis dengan isian tabel,- Uraian deskriptifnya lebih fokus kepada simpulan hasil yang nilainya tertinggi atau terendah	 Yeni Lucin, S.Kep., MPH

8.	30-04-2019	Konsultasi BAB Hasil dan Pembahasan	- Hasil penelitian lain yang serupa yang mendukung atau sebaliknya tidak sesuai dengan hasil penelitian .	 Yeni Lucin, S.Kep., MPH
10	14-05-2019	Revisi BAB V Kesimpulan dan saran	- Perbaiki hitungan sample - Perbaiki desain penelitian	 Yeni Lucin, S.Kep., MPH
11	23-05-2019	Konsultasi BAB IV , BAB V Abstrak	- Acc Skripsi - JILID	 Yeni Lucin, S.Kep., MPH