

**PENGARUH *PRENATAL GENTLE* YOGA TERHADAP
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI TEMPAT PRAKTIK
MANDIRI BIDAN “T”**

SKRIPSI



Oleh:

**Fairuz Salsabil Febitiarani
NIM. 22104014**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Prenatal Gentle* Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Tempat Praktik Mandiri Bidan T” telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Fairuz Salsabil Febitiarani

NIM : 22104014

Hari, Tanggal : Rabu, 1 Juli 2026

Program Studi : Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu

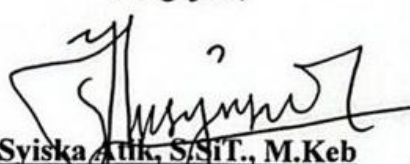
Kesehatan Universitas dr.Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji,


Kiswati, SST., M.Kes

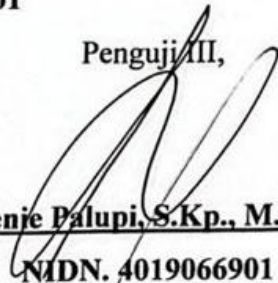
NIDN. 4017076801

Penguji II,


Syiska Atik, S.SiT., M.Keb

NIDN. 4017047801

Penguji III,


Jenie Palupi, S.Kp., M.kes

NIDN. 4019066901

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi


Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb

NIDN. 0719128902

Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Tempat Praktik Mandiri Bidan T.

Fairuz Salsabil Febitirani¹, Jenie Palupi²

¹Ilmu Kebidanan Progam Sarjana, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

²Ilmu Kebidanan Progam Sarjana, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Email : fairuzsalsabilfeb@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Nyeri punggung merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester III akibat perubahan pusat gravitasi tubuh dan pengaruh hormonal, dengan prevalensi di Indonesia mencapai 60%–80%. Berdasarkan studi pendahuluan di TPMB "T" Sumbersari Jember, seluruh dari 10 ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung derajat ringan hingga sedang yang mengganggu aktivitas dan istirahat. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB "T" Sumbersari Jember. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 43 ibu hamil, dengan sampel 30 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi, 100% ibu hamil memiliki intensitas nyeri kategori ringan hingga sedang. Setelah diberikan *Prenatal Gentle Yoga*, sebanyak 90% responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi kategori ringan. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *Prenatal Gentle Yoga* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Prenatal Gentle Yoga* efektif dan dapat diterapkan sebagai salah satu upaya asuhan komplementer untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci: Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung, *Prenatal Gentle Yoga*.