

ABSTRAK

Finisia, Hirdanti. 2018. Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari dan PMB Yulis Indriana. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing I: Sri Rahayu, S.Kep.,Ns.,M.Kes, Pembimbing II: Reni Wahyu Triningsih, S.SiT., M.Kes.

Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan fisiologis yang sering dialami ibu hamil khususnya kehamilan trimester III. Manajemen nyeri punggung non farmakologis untuk ibu hamil diantaranya adalah olahraga ringan seperti senam hamil dan yoga hamil. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III antara yang diberi terapi senam hamil dan yoga hamil. Ini adalah penelitian *quasi experimental*, setiap kelompok dilakukan *pre test* dan *post test*. Populasi yang digunakan yaitu ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari dan PMB Yulis Indriana. Sampel berjumlah 36 responden, 16 responden untuk senam hamil dan 16 responden untuk yoga hamil, dengan teknik sampling *purposive sampling*. Instrumen untuk mengukur nyeri menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil penelitian didapatkan bahwa penurunan nyeri punggung terbesar terjadi pada yoga hamil yaitu 16 responden (100%) mengalami nyeri ringan pada skala 1-3. Analisa data dengan menggunakan *Paired Sample T-test* diperoleh nilai probabilitas (p) sebesar 0,000. lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Sedangkan pada uji *Independent Sample T-Test*, didapatkan nilai probabilitas (p) sebesar $0,01 < \alpha$ (0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan, terdapat perbedaan penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III antara yang melakukan senam hamil dan yoga hamil. Pada yoga hamil terdapat berbagai gerakan yang lebih fokus pada nyeri punggung, serta terdapat gerakan rileksasi yang dapat merangsang keluarnya hormon *endogenous opioid* yang dapat mengkondisikan tubuh, pikiran, dan emosi kedalam kondisi yang harmonis selama kehamilan khususnya trimester III.

Kata Kunci : senam hamil, yoga hamil, nyeri punggung kehamilan trimester III.

ABSTRACT

Finisia, Hirdanti. 2018. *Different Effectiveness of Prenatal Gymnastics and Prenatal Yoga in Back Pain to The Third Trimester Pregnant Women In Working Area of Puskesmas Kendalsari and Clinical Midwifery Practice Yulis Indriana. Thesis. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Main Advisor: Sri Rahayu, S.Kep.,Ns.,M.Kes, Associate Advisor: Reni Wahyu Triningsih, S.SiT., M.Kes.*

Back pain is a physiological discomfort which pregnant woman in third trimester often experience. Light sport such as prenatal gymnastic and prenatal yoga are two among several of back pain non-pharmacological management. This study aims to analyze the reduction differences of low back pain in the third trimester of pregnant woman between those given prenatal gymnastic and prenatal yoga. This is a quasi experimental study, each group performed pretest and posttest. The population is pregnant women in third trimester who get back pain at Working Area of Puskesmas Kendalsari and Clinical Midwifery Practice Yulis Indriana. Sample amounted to 36 respondents, 16 respondents to prenatal gymnastic and 16 respondents to prenatal yoga, by purposive sampling technique. Instrument for pain measure is Numeric Rating Scale (NRS) pain scale. The result of this study that decrease back pain occurs on the prenatal yoga is 16 respondent (100%) experienced mild pain in the 1-3 pain scale. Data were being analyzed by Paired Sample T-test probability values obtained (p) 0,000 smaller than 0,05 ($p < 0,05$). While the result of data analyzed by Independent Sample T-test probability values (p) $0,01 < \alpha$ (0,05). The result is that both prenatal gymnastic and prenatal yoga contribute lower pain, but prenatal yoga perform greater influence at reducing of back pain in pregnant woman. There are several of focus movements in prenatal yoga that can reduce back pain and also the relaxation movement that can stimulate of endogenous opioid hormone release which can maintain body, mind, and emotion into harmonious condition during third trimester pregnancy.

Keywords: prenatal gymnastic, prenatal yoga, back pain in third trimester pregnancy.