

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
KLINIK TUTUN SEHATI TANJUNG MORAWA**



SAFIYAH PASARIBU

P07520122076

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK TUTUN SEHATI TANJUNG MORAWA

Karya Tulis Ilmiah /Laporan Kasus

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)
pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



SAFIYAH PASARIBU

NIM: P07520122076

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
KLINIK TUTUN SEHATI TANJUNG MORAWA**

Diusulkan Oleh :
SAFIYAH PASARIBU
P07520122076

Telah Disetujui di Prodi D-III Keperawatan Medan
Medan, 20 Juni 2025

Pembimbing Utama



Nurlama Siregar, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP 197206221995032001

Pembimbing Kedua



Yufdel S.Kep,Ns,M.Kes
NIP 196406251990032002

Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan,



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP 197011301993033201

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
KLINIK TUTUN SEHATI TANJUNG MORAWA

Telah Dipersiapkan Dan Disusun Oleh

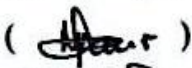
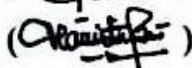
SAFIYAH PASARIBU

P07520122076

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Medan, 20 Juli 2025

Tanda tangan

- | | | | |
|---|---------------|--------------------------------------|---|
| 1 | Ketua Penguji | : Nurlama Siregar S.Kep,Ns,M,Kes | () |
| 2 | Penguji I | : Nani Zulfikar,S.Pd,S.Kep,Ns,M.Kes | () |
| 3 | Penguji II | : Wiwik Dwi Arianti S.Kep, Ns, M.Kep | () |

Medan, 20 Juni 2025

Mengetahui :

Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan,



Masnila, S.Pd, S.kep, Ns, M.Pd

NIP . 1917011301993032013



BIODATA PENULIS

Nama : Safiyah Pasaribu
Tempat/Tgl Lahir : Pagaran Julu/ 08, Mei 2024
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Desa Sihulambu Kec.Aek Bilah
Kab.Tapsel
Nomor HP : 081361217976

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 100505 Sihulambu
2. SLTA : MTsN 1 M Padangsidempuan
3. SLTA : MAN 2 M Padangsidempuan

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Safiyah Pasaribu
NIM : P07520122076
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan

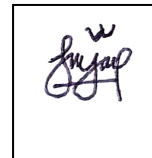
Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK TUTUN SEHATI TANJUNG MORAWA

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian suratpernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 20 Juni 2025

Penulis,



Safiyah Pasaribu
NIM P07520122076

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK TUTUN SEHATI TANJUNG MORAWA

Safiyah Pasaribu¹, Nurlama Siregar S.Kep, Ns, M.Kes²,

Yufdel S.Kep, Ns, M.Kes³,

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, 2025

Email: safiyah123psb@gmail.com

Latar belakang : Nyeri punggung merupakan keluhan yang umum dialami selama kehamilan, yang bisa disebabkan oleh pergeseran tulang belakang atau tekanan pada otot punggung, yang menyebabkan persendian tertekan. Di Indonesia, dengan jumlah kehamilan mencapai 5.354.594 orang, prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung masih cukup tinggi. Sebanyak (68%) ibu hamil merasakan nyeri punggung dengan intensitas sedang, sedangkan (32%) merasakannya dengan intensitas rendah (Oktavia *et al.*, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan Senam Yoga dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Metode Studi Kasus :** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua subjek yang akan di analisis mendalam baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus nyeri punggung, faktor-faktor yang mempengaruhi, tindakan dan reaksi dari kasus terhadap perlakuan senam yoga. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale (NRS)*. **Hasil :** evaluasi hasil pada kasus 1 (Ny.D) dan kasus 2 (Ny.R) didapatkan penurunan skala nyeri yg berbeda, yaitu penurunan nyeri pada Ny. R lebih cepat dibanding Ny. D, tetapi hasil akhir skala nyeri punggung yg sama yaitu skala nyeri 3 menjadi 1. **Kesimpulan :** Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat di simpulkan penerapan senam yoga terhadap penurunan nyeri punggung terbukti mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. **Saran :** Diharapkan bagi Pasien, Keluarga dan Masyarakat dapat melakukan dan menerapkan tentang penerapan senam yoga untuk menurunkan nyeri punggung bagi ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : *Senam Yoga, Ibu hamil trimester III , Nyeri punggung*

ABSTRACT

APPLICATION OF YOGA EXERCISES TO REDUCE BACK PAIN IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT TUTUN SEHATI CLINIC TANJUNG MORAWA

Safiyah Pasaribu¹, Nurlama Siregar S.Kep, Ns, M.Kes², Yufdel S.Kep, Ns, M.Kes³
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: safiyah123psb@gmail.com

Background: Back pain is a common complaint during pregnancy, often caused by spinal shifts or pressure on back muscles, which can strain the joints. In Indonesia, with 5,354,594 pregnancies, the prevalence of pregnant women experiencing back pain is still high. Approximately 68% of pregnant women report moderate back pain, while 32% experience low-intensity pain (Oktavia et al., 2023).

Objective: This study aims to describe the application of yoga exercises in reducing back pain in third-trimester pregnant women.

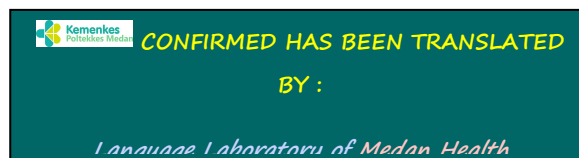
Case Study Method: This research used a descriptive method with a case study approach on two subjects. The analysis includes an in-depth look at the back pain condition, influencing factors, interventions, and the subjects' reactions to the yoga exercises. The Numeric Rating Scale (NRS) was used to measure pain levels.

Results: The evaluation of the results showed a different rate of pain reduction between Case 1 (Mrs. D) and Case 2 (Mrs. R). Pain reduction was faster for Mrs. R compared to Mrs. D, but both subjects reached the same final back pain score, decreasing from a scale of 3 to 1.

Conclusion: Based on the research findings, it can be concluded that the application of yoga exercises was proven to be effective in reducing back pain in third-trimester pregnant women.

Recommendation: It is hoped that patients, families, and the community can perform and implement yoga exercises to reduce back pain for third-trimester pregnant women.

Keywords: Yoga Exercise, Third-Trimester Pregnant Women, Back Pain



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat dankarunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Penerapan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa Medan Tahun 2025”**

Selama proses pembuatan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapat dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin berterimakasih terutama kepada **Nurlama Siregar, S.Kep, Ns, M.Kes** selaku pembimbing utama dan **Yufdel S.Kep ,Ns, M.Kes** selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan dan arahan kepada penulis sehingga karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik. Bersama ini pula dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang mendukung:

1. **Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb.**, selaku PLT Poltekkes Kemenkes Medan
2. **Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns,M.Kes** selaku ketua jurusan keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
3. **Masnila Siregar, S.Kep,Ns,M.Pd** selaku ketua prodi D-III jurusan keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
4. **Nani Zulfikar S.Kep,Ns, M.Kes** selaku penguji 1 dan **Wiwik Dwi Arianti S.Kep.Ns.M.kep** selaku penguji II
5. Teristimewa penulis ucapkan kepada kedua orang tua saya, ibu saya Simbur ritonga dan ayah saya Hasiholan Pasaribu yg telah memberi saya dukungan penuh dengan kasih sayang, pengorbanan dan nasehat kepada penulis untuk bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
6. Saudara - saudara saya yang saya sayangi yaitu 2 abang saya Hermawan dan Kurnia, kakak saya Rahma dan kembaran saya wia yang telah mendukung saya dalam mengerjakan studi kasus ini.

7. Seluruh Dosen, Instruktur dan staf jurusan D-III Keperawatan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan

Medan, 20 Juli 2025

Penulis,



SAFIYAH PASARIBU

NIM. P07520122076

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
BIO DATA PENULIS	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	5
1. Bagi Subjek Penelitian (Pasien, keluarga dan Masyarakat).....	5
2. Bagi Tempat Peneliti.....	5
3. Bagi Institusi D- III Keperawatan Medan Kemenkes Poltekkes Medan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar.....	6
1. Defenisi Senam Yoga	6
2. Tujuan dan Manfaat Melatih Senam Yoga.....	7
3. Petunjuk Senam Yoga.....	8
4. Standar Operasional Prosedure Senam Yoga.....	11
B. Nyeri Punggung.....	17
1. Defenisi Nyeri.....	17
2. Penilaian Nyeri.....	19
3. Klasifikasi Dan Drajat Nyeri.....	20
4. Manajemen Nyeri.....	21
5. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri.....	22

C. Konsep Dasar Ibu Hamil Trimester III.....	23
1. Defenisi Ibu Hamil Trimester III.....	23
2. Tanda dan Gejala Kehamilan Trimester III.....	25
3. Penatalaksanaan Ibu Hamil Trimester III.....	26
4. Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan Trimester III.....	27
BAB III METODE STUDI KASUS	
A. Rancangan Studi Kasus.....	28
B. Subjek Studi Kasus.....	28
C. Fokus Studi.....	29
D. Defenisi Operasional Stidi Kasus Fokus Studi.....	30
E. Instrumen Studi KasusFokus Studi.....	32
F. Metode Pengumpulan DataFokus Studi.....	38
G. Lokai Dan WaktuFokus Studi.....	38
H. Penyajian Data Fokus Studi.....	38
I. Etika Studi KasusFokus Studi.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Studi Kasus.....	42
1. Gambaran Studi Kasus	42
2. Data Sebelum Diberikan Intervensi.....	43
3. Tabel Penerapan Intervensi.....	44
4. Tabel Evaluasi Hasil.....	45
B. Pembahasan.....	48
1. Karakteristik Responden.....	48
2. Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Intervensi.....	49
3. Penerapan Intervensi.....	49
4. Evaluasi Sesudah Pemberian Senam Yoga.....	51
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defenisi Operasional	30
Tabel 3.2 <i>Standar Operasional Prosedur</i> (SOP) Senam Yoga	32
Tabel 3.3 Lembar Observasi Penerapan Senam Yoga	40
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Di Klinik Pratama Tutun Sehati	42
Tabel 4.2 Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Intervensi	43
Tabel 4.3 Penerapan Intervensi	44
Tabel 4.4 Tabel Evaluasi	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Postur berdiri <i>Utkatasana</i> (Postur Kursi)	13
Gambar 2.2. Seri Memutar Panggul (<i>Pelvic Rocking</i>)	14
Gambar 2.3. Seri Memutar Panggul (<i>Pelvic Rocking</i>)	14
Gambar 2.4. Putaran <i>Sufi</i>	15
Gambar 2.5. <i>Skiatika</i>	17
Gambar 2.6. Skala Nyeri <i>Wong-Bakar Faces</i>	19
Gambar 2.7. Skala Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	20
Gambar 2.8. Skala Nyeri <i>Visual Analog Scale</i> (VAS).....	20
Gambar 3.1 Postur berdiri <i>Utkatasana</i> (Postur Kursi)	34
Gambar 3.2. Seri Memutar Panggul (<i>Pelvic Rocking</i>)	35
Gambar 3.3. Seri Memutar Panggul (<i>Pelvic Rocking</i>)	35
Gambar 3.4. Putaran <i>Sufi</i>	36
Gambar 3.5. <i>Skiatika</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat permohonan menjadi responden

Lampiran 2 Lembar observasi

Lampiran 3 Lembar *inform consent*

Lampiran 4 SOP

Lampiran 5 Lembar konsultasi

Lampiran 6 *Ethical clearance*

Lampiran 7 Surat izin survey awal

Lampiran 8 Surat izin penelitian

Lampiran 9 Bukti penelitian

Lampiran 10 Hasil Turnitin KTI

