



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* PRENATAL
YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

LUTFI RISKYTA ISTIKOMAH

2210721037

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* PRENATAL
YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

LUTFI RISKYTA ISTIKOMAH

2210721037

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**

PERNYATAAN ORISINILITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Lutfi Riskyta Istikomah

NIM : 2210721037

Tanggal : 26 April 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 26 April 2023

Yang Menyatakan,



Lutfi Riskyta Istikomah

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lutfi Riskyta Istikomah
NIM : 2210721037
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non
eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Penerapan *Evidence Based Nursing* Prenatal yoga Untuk Mengurangi Nyeri
Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih
media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat,
dan mempublikasikan KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai
penulis/pencipta dan sebagai pemilik hakcipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 26 April 2023

Yang Menyatakan,



(Lutfi Riskyta Istikomah)

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh:

Nama : Lutfi Riskyta Istikomah
NIM : 2210721037
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Penerapan *Evidence Based Nursing* Prenatal Yoga Untuk
Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil
Trimester III

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta



Desmawati, M.Kep., Sp.Mat., PhD

Ketua Penguji



Ns. Indah Permatasari, S.Kep, M.Kep

Penguji I



Desmawati, M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES



Ns. Dora Samaria, S.Kep, M.Kep

Penguji II (Pembimbing)



Ns. Dora Samaria, S.Kep, M.Kep

Ketua Program Studi Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 26 April 2023

PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* PRENATAL YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Lutfi Riskyta Istikomah

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu proses terjadinya fertilisasi antara sperma dengan sel telur sampai terbentuknya janin di dalam rahim hingga sampai pada proses melahirkan. Salah satu perubahan pada trimester III kehamilan yaitu nyeri punggung bawah. Sekitar 60-80% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah. Penyebabnya karena pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan yang diakibatkan karena perkembangan pada janin sehingga menimbulkan rasa nyeri punggung bawah. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung bawah adalah prenatal yoga. Gerakan prenatal yoga mampu menstimulasi pelepasan hormon endorfin yang dapat merileksasikan otot punggung dan memperkuat dasar panggul sehingga dapat mengurangi rasa nyeri punggung bawah Tujuan : untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Metode yang dilakukan dengan pemberian prenatal yoga sebanyak 6 kali dengan durasi 30 menit. Instrumen yang digunakan sebagai alat ukur nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale*. Hasil: terdapat penurunan intensitas nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III setelah dilakukan prenatal yoga dari skala nyeri sedang menjadi ringan.

Kata Kunci : Nyeri punggung bawah, Prenatal yoga, Ibu Hamil Trimester III

APPLICATION OF EVIDENCE BASED NURSING PRENATAL YOGA TO REDUCE LOW BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN TRIMESTER III

Lutfi Riskyta Istikomah

Abstract

Pregnancy is a process of fertilization between sperm and egg cells until the formation of a fetus in the uterus until it reaches the birth process. One of the changes in the third trimester of pregnancy is lower back pain. About 60-80% of pregnant women experience low back pain. The reason is because the body's center of gravity shifts forward due to developments in the fetus, causing lower back pain. One of the non-pharmacological therapies to treat low back pain is prenatal yoga. The prenatal yoga movement is able to stimulate the release of endorphins which can relax the back muscles and strengthen the pelvic floor so as to reduce lower back pain. Objective: To determine the effect of prenatal yoga on the intensity of low back pain in third trimester pregnant women. The method is carried out by giving prenatal yoga 6 times with a duration of 30 minutes. The instrument used as a pain measurement tool is using a Numeric Rating Scale. Results: there was a decrease in the intensity of lower back pain felt by pregnant women in the third trimester after prenatal yoga was performed from a moderate to mild pain scale.

Keywords: *Low back pain, Prenatal yoga, Third Trimester Pregnant Women*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga laporan kian yang berjudul “Penerapan *Evidence Based Nursing* Prenatal yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III” dapat diselesaikan.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Drs. Anter Venus, MA, Comm selaku rektor kampus UPN Veteran Jakarta, Ns. Desmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan , Ns. Wiwin Winarti., S.Kep., M.Epid., MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku Kepala Program Studi Pendidikan Profesi Ners sekaligus dosen pembimbing karya ilmiah akhir yang telah memberikan saran dan bantuan yang sangat bermanfaat dan telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk membimbing dan kepada seluruh Dosen Keperawatan UPN Veteran Jakarta.

Terimakasih penulis ucapkan kepada kedua orang tua, kakak-kakak, keponakan, sahabat, dan kepada seluruh teman-teman Pendidikan Profesi Ners 2022, serta semua orang yang yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang selalu saling mendoakan dan mendukung selama penyusunan karya ilmiah akhir ini. Terakhir terimakasih banyak kepada diri saya sendiri yang telah melalui segala proses tanpa menyerah pada keadaan.

Penulis juga berharap produk yang dihasilkan dari laporan ini dapat bermanfaat tidak hanya untuk tenaga kesehatan namun juga untuk masyarakat luas. Penulis menyadari bahwa KIA ini mempunyai kekurangan dalam penyusunannya. Maka dari itu penulis menerima segala masukan, kritik dan saran yang membangun agar terciptanya KIA yang lebih baik.

Jakarta, 26 April 2023

Penulis

Lutfi Riskyta Istikomah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan	3
I.3 Manfaat Penulisan	3
I.4 Luaran.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Konsep Kehamilan.....	5
II.2 Konsep Nyeri	14
II.3 Konsep Nyeri Punggung Bawah.....	17
II.4 Konsep Prenatal Yoga	23
II.5 Konsep Asuhan Keperawatan.....	30
II.6 Jurnal Penelitian Terkait	36
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	38
III.1 Pengkajian Keperawatan	38
III.2 Analisa Data.....	42
III.3 Diagnosa Keperawatan	43
III.4 Rencana Keperawatan	44
III.5 Implementasi Keperawatan	45
III.6 Evaluasi Keperawatan	51
III.7 Asuhan Keperawatan Kasus Resume	56
BAB IV PEMBAHASAN	68
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	68
IV.2 Analisis Penerapan intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	72
IV.3 Implikasi	74

BAB V PENUTUP.....	75
V.1 Kesimpulan.....	75
V.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Intervensi Keperawatan.....	34
Tabel 2	Riwayat Persalinan.....	39
Tabel 3	Pemeriksaan Fisik.....	41
Tabel 4	Hasil Laboratorium.....	42
Tabel 5	Terapi Farmakologis.....	42
Tabel 6	Analisa Data.....	42
Tabel 7	Intervensi Keperawatan (Pasien Kelolaan).....	44
Tabel 8	Implementasi Keperawatan (Pasien Kelolaan).....	45
Tabel 9	Evaluasi Keperawatan (Pasien Kelolaan).....	51
Tabel 10	Implementasi Keperawatan (Pasien Resume).....	57
Tabel 11	Evaluasi Keperawatan (Pasien Resume).....	63
Tabel 12	Hasil Intervensi Pasien Kelolaan dan Pasien Resume.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Visual Analogue Scale (VAS)</i>	15
Gambar 2	<i>Verbal Rating Scale (VRS)</i>	16
Gambar 3	<i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	16
Gambar 4	<i>Wong Baker FACES Pain Rating Scale</i>	17

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Pathway Nyeri Punggung Bawah	21
Skema 2	Pathway Nyeri Akut dengan Prenatal Yoga	22
Skema 3	Riwayat Keluarga	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan
Lampiran 2	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 3	SOP Prenatal yoga
Lampiran 4	Kuesioner Nyeri
Lampiran 5	Kuesioner PSQI
Lampiran 6	Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi
Lampiran 7	Produk Buku ISBN
Lampiran 8	Sertifikat Penulis Buku
Lampiran 9	Sertifikat HKI
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Turnitin Buku
Lampiran 12	Hasil Turnitin KIAN