



**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP INTENSITAS NYERI
PUNGGUNG BAWAH DAN GANGGUAN TIDUR PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III**

SKRIPSI

DIVA AULIA ZAHRA

2210711043

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**



**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP INTENSITAS NYERI
PUNGGUNG BAWAH DAN GANGGUAN TIDUR PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

DIVA AULIA ZAHRA

2210711043

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Diva Aulia Zahra
NIM : 2210711043
Tanggal : 8 Juli 2026

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

Jakarta, 8 Juli 2026

Yang Menyatakan,



(Diva Aulia Zahra)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Diva Aulia Zahra
NIM : 2210711043
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

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: “Pengaruh Hatha Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Gangguan Tidur 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 mempublikasi skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 8 Juli 2026

Yang menyatakan,



(Diva Aulia Zahra)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dalam platform Claude untuk tujuan pemeriksaan dan perbaikan tata bahasa serta pemeriksaan dan perbaikan tata bahasa, serta penerjemahan ke dalam bahasa Inggris dalam penyusunan *abstract* dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi skripsi ini.

Nama : Diva Aulia Zahra

NIM : 2210711043

Tanggal : 13 Juli 2026

Jakarta, 13 Juli 2026

Yang menyatakan,



(Diva Aulia Zahra)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Diva Aulia Zahra
NIM : 2210711043
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul : Pengaruh Hatha Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III

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

Jakarta, 13 Juli 2026

Ketua Penguji

Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D
NIP. 197602142021212005

Anggota Penguji I

Ns. Eny Dewi Pamungkas, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.M
NIP. 199105032024062003

Anggota Penguji II

Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 199009292025112051

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Sri Yuni, SST,PT,FT,AM,SI
NIP. 19740610202121005



Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana

Ns. Ganyu Tri Utami., M.Kep
NIP. 198105202008122003

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia dan rahmat-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Hatha Yoga terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah dan Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penyusunan karya tulis ini tidak luput dari dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Anter Venus, M.A., Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Dr. Sri Yani, SST.FT.Ftr, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, S. Kep., M.N.S selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ibu Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep., selaku ketua Kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ibu Ns. Lina Ayu Marcelina, M. Kep., Sp.Kep.Mat selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan yang sangat bermanfaat selama penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Pasar Minggu, seluruh bidan Poli KIA, serta seluruh ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden, atas izin, bantuan, dan partisipasinya selama proses penelitian ini berlangsung.

Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayah Tri dan Mamah Wiji, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang yang tiada henti, kepada saudara dan saudari kandung yang selalu memberikan semangat. Ucapan terima kasih turut penulis tujukan kepada Alifah, Karin, Nada, Hanna, Mela, Tsaqif, dan Raihan, dan seluruh teman teman selama sarjana yang tidak dapat disebutkan satu per satu namun telah memberikan bantuan, motivasi, dan kebersamaan selama proses penyusunan skripsi ini.

Jakarta, 8 Juli 2026

Penulis

(Diva Aulia Zahra)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Konsep Kehamilan	8
II.2 Konsep Nyeri Punggung Bawah	11
II.3 Konsep Gangguan Tidur.....	15
II.4 Konsep Hatha Yoga	19
II.5 Kerangka Teori.....	28
II.6 Penelitian Terdahulu.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	32
III. 1 Kerangka Konsep	32
III.2 Hipotesis Penelitian.....	32
III.3 Definisi Operasional.....	33
III.4 Desain Penelitian.....	35
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	36
III.6 Kriteria Inklusi	37
III.7 Kriteria Eksklusi.....	38
III.8 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
III.9 Metode Pengumpulan Data	38
III.10 Instrumen Penelitian.....	43
III.11 Uji Validitas dan Reliabilitas	44
III.12 Analisa Data	46
III.13 Etika Penelitian	48

BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	50
IV.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	50
IV.2	Proses Penelitian	50
IV.3	Hasil Penelitian	51
IV.4	Pembahasan.....	57
IV.5	Keterbatasan Penelitian	65
 BAB V	 PENUTUP.....	 67
V.1	Kesimpulan.....	67
V.2	Saran.....	68
 DAFTAR PUSTAKA		 70
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian terdahulu.....	29
Tabel 2	Definisi Operasional.....	33
Tabel 3	Interpretasi Validitas.....	45
Tabel 4	Analisis Univariat.....	46
Tabel 5	Analisis Bivariat.....	48
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Usia Gestasi (n=33).....	52
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas (n=33).....	53
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan terakhir (n=33).....	53
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan (n=33).....	54
Tabel 10	Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 11	Pengaruh Hatha yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah intervensi (n= 33).....	56
Tabel 12	Pengaruh Hatha yoga terhadap Gangguan Tidur pada ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah intervensi (n= 33).....	56

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	28
Skema 2	Kerangka Konsep.....	32
Skema 3	Alur Intervensi.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Visual Analog Scale	14
Gambar 2	Numeric Rating Scale.....	15
Gambar 3	Verbal Rating Scale	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Sidang Skripsi
Lampiran 2	Surat Izin Permohonan Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 3	Surat Izin Permohonan Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	Surat Jawaban Izin Permohonan Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 5	Surat Jawaban Izin Permohonan Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 6	Persetujuan Etik
Lampiran 7	Lembar Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 8	Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 10	SOP Hatha Yoga
Lampiran 11	Kuesioner Penelitian
Lampiran 12	Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner
Lampiran 13	Hasil Analisis Data Penelitian
Lampiran 14	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 15	Timeline Penelitian
Lampiran 16	Surat Pernyataan Plagiarisme
Lampiran 17	Hasil Turnitin