

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Laporan Tugas Akhir, Juni 2023

Luthfi Nur Azizah
2015401027

Penerapan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Sri Windarti, S.Tr. Keb Lampung Selatan
100 halaman, 11 singkatan, 1 tabel, 7 lampiran

RINGKASAN

Nyeri punggung merupakan suatu masalah yang sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester ke III karena pusat keseimbangan badan bergeser maju searah dengan tulang belakang. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah melakukan prenatal yoga.prenatal yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diterapkan pada ibu hamil dan juga membantu ibu hamil mengurangi nyeri punggung. Maka perumusan masalah yang didapatkan adalah ”Bagaimanakah Penerapan prenatal yoga dapat mengurangi penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ?”

Tujuan Melaksanakan Studi Kasus terhadap ibu hamil dengan melakukan penerapan Prenatal Yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Metode dalam pengumpulan data studi kasus ini adalah metode varney dalam pendokumentasian SOAP dan Kuisioner. Penulis melakukan Penerapan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III selama 2 kali seminggu dalam 3 minggu.

Hasil asuhan yang didapatkan terhadap Ny. T usia 24 tahun mulai dilakukan pada kunjungan I sampai VI dan didapatkan hasil prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung. . Oleh karena itu, dari asuhan yang telah diberikan penerapan Prenatal Yoga terhadap penurunan nyeri punggung. Diharapkan untuk kedepannya ibu hamil dapat menerapkan prenatal yoga untuk mengatasi masalah ketidaknyamanan ibu yaitu nyeri punggung.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Nyeri Punggung Ibu Hamil
Daftar Bacaan : 9 (2017 – 2022)

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Final Project Report, June 2023

Luthfi Nur Azizah
2015401027

Application of Prenatal Yoga to Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at PMB Sri Windarti, S.Tr. Keb of South Lampung
100 pages, 11 abbreviations, 1 table, 7 appendices

ABSTRACT

Back pain is a problem that is often encountered during pregnancy, especially when entering the third trimester because the body's balance center shifts forward in the direction of the spine. One way to deal with back pain in the third trimester of pregnancy is to do prenatal yoga. Prenatal yoga is a light exercise option that can be applied to pregnant women and also helps pregnant women reduce back pain. Then the formulation of the problem obtained is "How can the application of prenatal yoga reduce the reduction of back pain in third trimester pregnant women?"

Purpose of Carrying Out Case Studies of pregnant women by implementing Prenatal Yoga to reduce back pain in third trimester pregnant women.

The method for collecting data for this case study is the Varney method for documenting SOAP and questionnaires. The author carried out the Application of Prenatal Yoga to Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women.

The results of the care obtained for Mrs. At the age of 24 years, it was started at visits I to VI and the results showed that prenatal yoga can reduce back pain. Therefore, from the care that has been given, the application of Prenatal Yoga can reduce back pain. It is hoped that in the future pregnant women can apply prenatal yoga to overcome the problem of maternal discomfort, namely back pain.

Keywords: Prenatal Yoga, Back Pain of Pregnant Women

Reading list : 9 (2017 – 2022)