

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Laporan Tugas Akhir, 2024**

Siti Ainun Hasanah
NIM.2115401018

**Penerapan Gerakan Yoga Cat & Cow Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III Terhadap Ny.R di PMB Chatarina Erna Purwati,Amd. Keb Kabupaten Lampung Selatan
xv + 88 hal ;1 tabel ;5 gambar ; dan 10 lampiran**

RINGKASAN

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Nyeri punggung ini biasanya akan meningkatkan intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dikarenakan nyeri ini akibat adanya pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuh. Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk berlebihan (Adnyani, 2021).

Tujuan dari studi kasus adalah untuk mengetahui penerapan gerakan yoga cat & cow dalam mengatasi rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Metode yang digunakan dalam penyusunan laporan ini yaitu melakukan pengumpulan data melalui pengkajian pada pasien sesuai manajemen 7 langkah Varney kemudian observasi dengan penerapan gerakan yoga cat & cow pada Ny.R yang mengalami nyeri punggung.

Hasil studi kasus penerapan gerakan yoga cat & cow pada Ny.R yang mengalami nyeri punggung setelah rutin dilakukan penerapan didapatkan dari observasi pertama sampai observasi ketujuh terjadi penurunan nyeri punggung dari score 4 menjadi 0.

Kesimpulan penerapan gerakan yoga cat & cow efektif dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Chatarina Erna Purwati Amd, Keb. Lampung Selatan. Diharapkan kedepannya gerakan yoga cat & cow dapat diterapkan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.

Kata Kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung, Yoga Cat & Cow

Daftar Bacaan : 14 (2018-2023)

TANJUNG KARANG HEALTH POLYTECHNIC
TANJUNG KARANG DIII MIDWIFERY STUDY PROGRAM
Final Assignment Report, 2024

Siti Ainun Hasanah
NIM.2115401018

Application of Cat & Cow Yoga Movement to Overcome Back Pain of Pregnant Women TM III Against Ny.R at PMB Chatarina Erna Purwati, Amd. South Lampung Regency

xv + 88 things; 1 table; 5 pictures; and 10 appendices

ABSTRAK

Back pain is one of the discomforts of pregnant women in the third trimester. Back pain usually increases in intensity as pregnancy progresses because this pain is a result of a shift in the woman's center of gravity and body posture. This change is caused by the weight of the enlarged uterus, excessive bending (Adnyani, 2021).

The aim of the case study is to determine the application of the cat & cow yoga movement in overcoming back pain in third trimester pregnant women.

The method used in preparing this report was collecting data through assessing patients according to Varney's 7-step management, then observing by applying the cat & cow yoga movement to Mrs. R who was experiencing back pain.

The results of the case study of applying the cat & cow yoga movement to Mrs. R who experienced back pain after routine application showed that from the first observation to the seventh observation there was a decrease in back pain from a score of 4 to 0.

Conclusion: The application of the cat & cow yoga movement is effective in treating back pain in third trimester pregnant women at PMB Chatarina Erna Purwati Amd, Keb. South Lampung. It is hoped that in the future the cat & cow yoga movement can be applied to third trimester pregnant women with back pain.

Keywords : Pregnancy, Back Pain, Yoga Cat and Cow

Reading list : 14 (2018-2023)